

Jonna Saarinen

RAUMAN LUKKO C97 AAA- JOUKKUEEN PELAAJIEN
RAVITSEMUSTOTTUMUKSET JA RAVITSEMUSTIETÄMYS

Hoitotyön koulutusohjelma
Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto
2012

RAUMAN LUKKO C97 AAA- JOUKKUEEN PELAAJIEN
RAVITSEMUSTOTTUMUKSET JA RAVITSEMUSTIETÄMYS

Saarinen, Jonna

Satakunnan ammattikorkeakoulu

Hoitotyön koulutusohjelma

Huhtikuu 2012

Ohjaaja: Sirkka, Andrew

Sivumäärä: 42

Liitteitä: 3

Asiasanat: ravitseminen, murrosikä, jääkiekko

Rauman Lukko C-97AAA-joukkueen vastuuvallmentaja halusi kartoittaa joukkueen juniorijääkiekkoilijoiden ravitsemustilannetta ja ravitsemustietämystä. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää kyseisen joukkueen pelaajien ravitsemustottumuksia ja ravitsemustietämystä. Tutkimukseen osallistui 21 15-vuotiasta poikaa.

Tämän tutkimuksen tutkimusongelmia olivat 1. Millainen on Rauman Lukko C-97AAA-joukkueen juniorijääkiekkoilijan ravitseminen? 2. Millaisia puutteita Rauman Lukko C-97AAA-joukkueen juniorijääkiekkoilijan ravitsemustottumuksissa on? 3. Millainen on Rauman Lukko C-97AAA-joukkueen juniorijääkiekkoilijan ravitsemustietämys?

Tämä opinnäytetyö oli survey-tyyppinen kartoitus, jossa tutkimusaineisto kerättiin joukkueen pelaajilta strukturoidulla kyselylomakkeella. Tutkimusmenetelmänä oli kvantitatiivinen tutkimusmenetelmä. Aineisto analysoitiin Tixel-ohjelmalla.

Opinnäytetyön tuloksina oli, että ravitsemustottumuksiin vaikuttava sairaus, laktoosi-intoleranssi, esiintyi kahdella joukkueen pelaajalla. 18 pelaajaa nautti aamupalan päivittäin ja 20 pelaajaa nautti kaksi kertaa tai useammin lämpimän aterian päivässä. 16 joukkueen pelaajalla oli säännöllinen ateriarytmi. 18 pelaajaa käytti ruokajuomana joko maitoa tai vettä, tai ainoastaan maitoa tai vettä. Energiajuomia ilmoitti juovansa 20 pelaajaa, joko harvemmin tai ei koskaan. 15 pelaajaa kertoi nauttivansa hedelmiä ja kasviksia päivittäin. Kaikki 21 joukkueen pelaajaa olivat kuulleet ruokaympyrästä. Tietoa terveellisestä ravitsemuksesta pelaajat olivat eniten saaneet koulusta. Myös kotona ja harjoituksissa oli jonkin verran saatu tietoa terveellisestä ravitsemuksesta. Kaikki joukkueen 21 pelaajaa tiedostivat myös, että terveellinen ravitseminen on tärkeä osa aktiiviurheilua ja energiajuomien käyttö on epäterveellistä. 18 joukkueen pelaajaa osasi yhdistää jonkin hiilihydraattien lähteen ravinnossa, ja 19 pelaajaa osasi yhdistää jonkin rasvojen, sekä proteiinien lähteen ravinnossa.

NUTRITION HABITS OF THE RAUMAN LUKKO C97AAA TEAM PLAYERS

Saarinen, Jonna

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in nursing

April 2012

Supervisor: Sirkka, Andrew

Number of pages: 42

Appendices: 3

Keywords: nutrition, puberty, ice hockey

The head coach of Rauman Lukko C97 AAA-team hoped to find out nutritional habits and nutrition knowledge of his team players. The purpose of this research was to observe the nutrition habits and nutrition knowledge of Rauman Lukko C97 AAA-team players. In this case the target group was formed of 21 players at the age of 15 year old boys.

The research problems of this thesis were 1. What kind of nutritional habits has the Rauman Lukko C97 AAA-team players? 2. What are the weaknesses in the nutrition habits of the Rauman Lukko C97 AAA-team players? 3. What is the nutrition knowledge of the Rauman Lukko C97 AAA-team players?

This thesis was survey-type mapping and the research was collected by structured questionnaire. Quantitative research method was the used method in this thesis. The research was analyzed by Tixel-program.

Results of the thesis was that dietary disorders of lactose intolerance, appeared in a team with two players. 18 players to enjoy breakfast on a daily basis, and 20 players to enjoy two or more times a hot meal a day. Team's 16 players had regular meals. 18 was used from either the drinking water or milk, or milk or water only. Energy drinks was drinking 20 players, either rarely or never. 15 players said they enjoyed fruit and vegetables every day. All 21 players of the team had heard about the food circle, perhaps. About healthy nutrition players were heard the most in school. All the team's 21 players were aware also that healthy nutrition is an important part of the active sports and energy drinks is unhealthy. 18 team's players knew how to connect a source of dietary carbohydrates, and 19 of the players knew how to combine some fat, and protein source in the diet.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	7
2	MURROSIKÄISEN POJAN KASVU JA KEHITYS	8
2.1	Murrosikä.....	8
2.1.1	Fyysinen kehitys.....	8
2.1.2	Psyykinen kehitys.....	9
3	JÄÄKIEKKO LAJINA	10
3.1	Aktiivinen harjoittelu, lepo ja ravinto.....	11
4	NUOREN URHEILIJAN RAVITSEMUS	11
4.1	Nuoren urheilijan ravitsemuksen tarve	12
4.2	Energian tarpeeseen vaikuttavat tekijät	13
4.3	Hyvän ruokavalion koostaminen	13
4.4	Aterioiden rytmitys ja urheilu.....	15
4.5	Nesteiden saanti	16
5	SUOMALAISET RAVITSEMUSSUOSITUKSET	16
5.1	Suomalaisten ravitsemussuosittelun tausta ja tarkoitus.....	16
5.2	Energia- ja ravintoaineiden saantisuositukset aikuisilla ja yli 2-vuotiailla lapsilla	17
5.2.1	Rasva	17
5.2.2	Hiilihydraatit ja ravintokuitu	17
5.2.3	Proteiinit	18
6	ERITYISRUOKAVALIOT.....	18
6.1	Keliakia	19
6.2	Laktoosi-intoleranssi.....	19
6.3	Ruoka-aineallergia	20
6.4	Diabetes.....	20
7	AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET	21
8	TUTKIMUKSEN TAUSTA JA TARKOITUS	22
9	TUTKIMUSONGELMAT JA METODOLOGISET RATKAISUT	22
9.1	Aineistonkeruumenetelmät	23
10	TULOKSET	24
10.1	Lukko C-97AAA-joukkueen pelaajien ravitsemustottumukset.....	24
10.2	Lukko C-97AAA-joukkueen pelaajien ravitsemustietämys	32
11	JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	37
11.1	Kyselyn taustamuuttujat.....	37
11.2	Johtopäätökset Lukko C-97AAA-joukkueen pelaajien ravitsemustottumuksista	38

11.3 Johtopäätökset Lukko C-97AAA-joukkueen pelaajien ravitsemustietämyksestä	40
11.4 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	41
11.5 Jatkotutkimusaiheet.....	42
LÄHTEET.....	43
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Rauman Lukko C-97AAA-joukkueen vastuvalmentaja haluaa kartoittaa joukkueen juniorijääkiekkoilijoiden ravitsemustilannetta ja ravitsemustietämystä. Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää Rauman Lukko C-97AAA-joukkueen pelaajien ravitsemustottumuksia ja ravitsemustietämystä. Tutkimuksen kohderyhmänä ovat Rauman Lukko C-97AAA-joukkueen pelaajat. Tähän tutkimukseen osallistui 21 pelaajaa ja he ovat iältään 15-vuotiaita poikia.

Tämä opinnäytetyö sisältää ensin teoreettisen viitekehyksen, joka käsittelee murrosikäisen pojan kasvua ja kehitystä, sekä jääkiekkoa lajina. Teoreettiseen viitekehykseen on sisällytetty myös terveellisen ravitsemuksen perusteita ja nuoren urheilijan ravitsemuksen tarpeeseen vaikuttavia tekijöitä. Suomalaisten ravitsemussuosittelusten taustaan ja tarkoitukseen tutustutaan tässä opinnäytetyössä, sekä niiden pohjalta luodut keskeisimmät energiaravintoaineiden saantisuositukset ja lähteet ravinnossa esitellään.

Tämän opinnäytetyön teoriaosuuden jälkeen tutustutaan murrosikäisten ravitsemuksesta tehtyihin aikaisempiin tutkimuksiin ja perehdytään tämän tutkimuksen taustaan ja tarkoitukseen. Tämän opinnäytetyön metodologisissa ratkaisuisissa on päädytty survey-tyyppiseen tutkimukseen, jossa strukturoidulla kyselylomakkeella saadut tulokset ovat asetettu kvantitatiiviselle tutkimusmenetelmälle tyypilliseen tapaan tilastolliseen muotoon käyttäen Tixel-ohjelmaa. Pylväsdiagrammeilla pyritään tulosten helpompaan ymmärrettävyyteen, sekä luettavuuteen.

Tämän opinnäytetyön tuloksista tehtyt johtopäätökset ja pohdinta löytyvät viimeisestä kappaleesta. Opinnäytetyön liitteinä ovat tutkimuslupa, kyselylomake ja havainnollistavaa materiaalia.

2 MURROSikäISEN POJAN KASVU JA KEHITYS

Nuoruudessa, 12-15-vuotiaana, tapahtuu nopeita ja laajoja muutoksia nuoren kehossa, seksuaalisuudessa, tunne-elämässä ja ajattelutaidoissa. Nopeat ja laajat muutokset kehityksen eri osa-alueilla aiheuttavat hämmennystä nuoressa aikuisessa ja hänen vanhemmissaan. Kun nuori on keskimäärin 20-vuotias, hän on saavuttanut kehityksen eri osa-alueilla aikuisen valmiudet. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2012.)

2.1 Murrosikä

Murrosikä käsitteellä tarkoitetaan nopeasti tapahtuvaa kasvua ja kehitystä lapsesta aikuiseksi. Lapsi siirtyy fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten ominaisuuksien kehityksen myötä kohti aikuisuutta. (Väestöliitto 2012.) Murrosiän alkaminen lapsilla on yksilöllistä. Lapset tulevat murrosikään eri-ikäisinä. Pojilla murrosikä alkaa keskimäärin pari vuotta myöhemmin kuin tytöillä. Tytöillä murrosikä alkaa noin 9-12-vuotiaana. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2012.)

2.1.1 Fyysinen kehitys

Hormonit ovat fyysisen kehityksen taustalla lapsuudessa ja nuoruudessa. Anaboliset hormonit, kasvuhormoni ja testosteroni vaikuttavat fyysiseen kehitykseen murrosiässä. Hormonien vaikutus näkyy sukukypsyyden kehittymisenä ja pituuskasvun nopeutumisena eli kasvupyrähdyksenä. Kasvuhormoni on tärkein pituuskasvuun vaikuttava hormoni. Kasvuhormonin lisäksi pituuskasvuun vaikuttavat kilpirauhashormonit, sukupuolihormonit ja insuliini. Fyysisen kehityksen myötä elimistön nestepitoisuus vähenee, sekä kehonkoostumus muuttuu lihasmassan lisääntyessä. Hormonitoiminnan vaikutuksesta rasvasolujen osuus pojilla pyrkii hieman kasvamaan. Rasva kertyy pojilla helpoimmin vatsan alueelle. (Aalto, Seppänen, & Tapio 2010, 25)

Ensimmäiset merkit pojan murrosiän alkamisesta ovat kiven koon kasvu, kivespussin suureneminen ja värimuutos. Voimakas hienhaju ja erityy kuuluvat myös murrosiän alkamisen merkkeihin. Ensimmäiset muutokset pojan fyysisessä kehityksessä tapahtuvat 9-13 vuosien välillä. Kiveksen tulee olla 2 senttimetrin pituinen, jotta sen kasvu katsotaan alkaneeksi. Noin 15-vuotiaana kivekset saavuttavat lopulliset mittansa. Peniksen kasvu alkaa vuotta myöhemmin kuin kiven kasvu ja saavuttaa lopulliset mittansa yli 14 vuoden iässä. Murrosikäisen pojan ensimmäinen ejakulaatio tapahtuu usein 13-15-vuotiaana itsetyydytyksellä. Noin 12-vuotiaana genitaalialueelle ja kainaloihin alkaa ilmaantua karvoitusta. (Terveyskirjasto 2009.) Karvoituksen määrä on yksilöllistä. (Väestöliitto 2012). Parran kasvu alkaa yleensä armeija-iässä. (Terveyskirjasto 2009).

Puheäänen muuttuminen kuuluu pojan fyysiseen kehitykseen. Tätä tapahtumaa sanotaan äänenmurrokseksi. Äänenmurroksen aikana äänestä tulee matala äänihuulten kasvun ja kehityksen myötä. Ääni heittelee äänenmurroksen aikana matalalla ja välillä korkealla. Murrosikäisen pojan fyysiseen kehitykseen kuuluu myös rintojen turpoaminen ja aristus, mutta tämä ilmiö häviää ajan myötä. Murrosiässä poikien lihasmassa kasvaa ja poikien kehitykseen liittyy erityisesti nopea pituuskasvu. Murrosikäinen poika voi kasvaa jopa kymmenen senttimetriä vuodessa. (Väestöliitto 2012.) Pojilla pituuskasvupyrähdysten huippu on keskimäärin 14 vuoden iässä. Lähes kaikissa lihaksiston ja luuston mitoissa ilmenee kasvupyrähdystä, ja pojilla hemoglobiinipitoisuus veressä kasvaa. (Häkkinen, Keskinen, Mero & Nummela 2004, 11-12)

2.1.2 Psyykkinen kehitys

Autonomia on murrosiän keskeinen psyykkisen kehityksen päämäärä. Murrosiässä nuoren pitää ratkaista keskeiset kehitystehtävät. Nuoruuden keskeisiä kehitystehtäviä ovat vanhemmista irtautuminen, nuori turvautuu mieluummin ikätovereihinsa kuin vanhempiinsa, oman fyysisen kehityksen hyväksyminen ja seksuaalisen identiteetin jäsentäminen. Aikuisen persoonallisuuden nuori saavuttaa nuoruusiän loppupuolella. Aikuisen persoonallisuus on suhteellisen muuttumaton. (Aalto-Setälä & Marttunen 2007, 207-208.)

3 JÄÄKIEKKO LAJINA

Jääkiekko on pelinä vauhdikas eli kovatempoinen, jossa tilanteet vaihtuvat nopeasti. Pelaajien keholta peli vaatii lajitekniisten taitojen ohella nopeutta, voimaa ja kestävyyttä. Pelaaja joutuu tekemään paljon intervallityötä, joka käytännössä koostuu 30-90 sekunnin vaihdoista ja pelikatkoista riippuen noin muutaman minuutin levosta. Pelaajan liike, lajin luonteesta johtuen, on suurimmaksi osaksi anaerobisella tasolla tapahtuvaa. (Bomba & Chambers 1999.) Anaerobinen liikunta tarkoittaa sellaista tekemisen tehotasoa, jossa jääkiekkoilijan elimistö ei pysty huoltamaan lihasten hapentarvetta, jolloin energiaa tuotetaan nopeasti veren glukoosista tai lihasten varastosokerista. (Aalto, Seppänen & Tapio 2010, 77-78).

Jääkiekon fysiologiset vaatimukset käsittävät voiman, kestävyyden ja nopeuden harjoittamisen. Kun aktiivinen harjoittelu, lepo ja ravinto ovat tasapainossa, urheilija kehittyy. Liika harjoittelu ja puutteellinen ravinto tai lepo voi aiheuttaa elimistössä tilapäisen väsymystilan. (Tiikkaja 2002, 13-19.)

Jääkiekko on kontaktilaji ja sen vuoksi pelaajilta edellytetään vahvaa voimatasoa sekä ala- että ylävartalossa. Lisäksi kiekkoilija tarvitsee lujaa puristusvoimaa mailan käsittelyssä, kuten kiekon laukomisessa. Alaraajojen voimalla on taas suuri vaikutus esimerkiksi luistelunopeuteen. Lihaskoivu on yksi tärkeimmistä tekijöistä, joka erottaa amatööri- ja huippupelaajan toisistaan. (Tiikkaja 2002, 13.)

Jääkiekko-ottelun aikana anaerobisen energiatuoton osuuden on tutkittu olevan tarkalleen 69% ja aerobisen 31%. Pelaajan yksittäinen vaihto määrittelee tämän anaerobisen ja aerobisen aineenvaihdunnan suhteen. Kovalla teholla tehtäviin kiihdytyksiin pelaaja tarvitsee voimantuottoa, tehoa ja anaerobista kestävyyttä. Jotta hyvä suorituskyky pysyy yllä ja palautuminen on nopeaa, tarvitaan taas hyvää aerobista kestävyyttä. (Tiikkaja 2002, 16.)

Jääkiekossa pelaajan nopeus koostuu monista tekijöistä. Jääkiekko on kovatempoinen peli, jossa on paljon suunnanmuutospelaamista ja se edellyttää pelaajalta kykyä reagoida muuttuviin tilanteisiin. Lisäksi se vaatii hyvää

luistelutaitoa nopeiden pysähdysten, käännösten ja liikkeellelähtöjen takia. Hyvälle pelaajalle tyypillistä on suuri luistelunopeus, joka saavutetaan hyvän luistelutekniikan ja korkean luistelupotkutiheyden, sekä korkealla alaraajojen tehontuotolla. (Tiikkaja 2002, 19.)

3.1 Aktiivinen harjoittelu, lepo ja ravinto

Jääkiekon harjoittelussa pyritään käynnistämään elimistössä biologisia muutosprosesseja, joiden takia suorituskyky paranee. Muutosprosessien käynnistäminen tarvitsee harjoittelun ja siihen vaikuttavien tekijöiden, kuten harjoittelun keston ja intensiteetin tarkkaa ohjelmointia. Harjoittelun kuormittavuuden nousun tulee olla asteittaista, jossa riittävä lepo, sekä ravinto mahdollistavat optimaalisen palautumisen. Liika harjoittelu ja puutteellinen ravinto tai lepo voi aiheuttaa elimistössä tilapäisen väsymystilan. Tilapäisen väsymystilan jatkuessa elimistö voi vaipua ylikuntoon, pitkäaikaiseen uupumiseen ja suorituskyvyn laskuun. (Tiikkaja 2002, 19.) Kaikessa urheilussa, kuten jääkiekossa, on tärkeää pitää kiinni urheilun kolmesta peruspilarista: liikunnasta, ravinnosta ja levosta (LIITE 1). Urheilija kehittyy parhaiten, kun kaikkia kolmea peruspilaria kasvatetaan tasapuolisesti. (Suomen Olympiakomitea 2012.)

4 NUOREN URHEILIJAN RAVITSEMUS

Nuoren urheilijan ravitsemuksessa tulee kiinnittää huomio riittävään ravintoaineiden saantiin, jotta ravintoaineiden saanti on tasapainossa energiankulutuksen kanssa. Tasapainon järkkäminen voi aiheuttaa joko erilaisia puutostiloja tai ylipainoa. (Borg, Ilander, Laaksonen, Marniemi, Mursu, Pethman & Ray 2006, 235-236)

4.1 Nuoren urheilijan ravitsemuksen tarve

Nuorilla energiantarve vaihtelee fyysisen aktiivisuuden ja kasvun mukaan. Fyysisesti aktiiviset, runsaasti liikkuvat nuoret tarvitsevat ravinnosta paljon energiaa. Liikunnallisesti aktiivisilla nuorilla on riski saada ravinnosta niukasti tarvittavia ravintoaineita, koska riittävään energiansaantiin yltäminen voi olla hankalaa. (Borg, Ilander, Laaksonen, Marniemi, Mursu, Pethman & Ray 2006, 235.) Tiukka harjoitusohjelma ja kasvupyrähdys ovat yleensä niukan energian saannin taustalla. Liikunnallinen nuori tarvitsee tietoa ja tukea riittävän monipuolisesta ravitsemuksesta ja harjoitusohjelmien yhteensovittamisesta. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2012.)

Liian vähäinen ja pitkäaikainen ravintoaineiden saanti voi vaikuttaa nuoren terveyteen ja kehitykseen haitallisesti. Kova harjoittelu ja niukka energian saanti yhdessä voivat aiheuttaa paljon terveysongelmia. Urheilevat nuoret voivat kärsiä syömishäiriöistä, luuston heikkenemisestä, huonosta jaksamisesta, heikentyneestä vastustuskyvystä, laihtumisesta ja kasvun hidastumisesta, sekä murrosiän myöhästymisestä. Energiansaannin riittämättömyys on fyysisesti aktiivisilla nuorilla todennäköisempää, kuin energian liikasaanti. Energian liikasaantia, ylipainoa, esiintyy silti myös fyysisesti aktiivisten nuorten parissa. (Borg, Ilander, Laaksonen, Marniemi, Mursu, Pethman & Ray 2006, 235-236.)

Energian saannin kannalta liikunnallisen nuoren tulisi saada energian saanti tasapainoon energian kulutuksen kanssa. Lajikohtaisessa harjoittelussa kehitystä tapahtuu vain, jos energian saanti kulutukseen nähden on riittävää. Niukka energian saanti haittaa kehitystä urheilijana. Syy niukkaan energiansaantiin voi löytyä asioista, jotka vievät aikaa ja huomiota ruokailuilta. (Borg, Ilander, Laaksonen, Marniemi, Mursu, Pethman & Ray 2006, 236.)

4.2 Energian tarpeeseen vaikuttavat tekijät

Nuoren energian tarpeeseen vaikuttaa fyysinen aktiivisuus. Pohjoismaisissa ravitsemussuosituksissa nuoren energian tarve on määritelty fyysisen aktiivisuuden mukaan kolmeen luokkaan. Luokkaan kolme kuuluvat fyysisesti erittäin aktiiviset nuoret, jotka harrastavat kuntoliikuntaa monta kertaa viikossa ja ovat arjessa aktiivisia. Luokkaan kaksi kuuluvat nuoret, jotka harrastavat liikuntaa arkiliikuntaa ja kuntoliikuntaa muutaman kerran viikossa. Luokkaan yksi jaotellaan nuoret, jotka eivät harrasta liikuntaa ja ovat liikunnallisesti passiivisia. (Borg, Ilander, Laaksonen, Marniemi, Mursu, Pethman & Ray 2006, 236.)

Sukupuoli, ikä ja nuoren yksilöllinen kehitysvaihe vaikuttavat nuoren energian tarpeeseen fyysisen aktiivisuuden lisäksi. Murrosiän kasvupyrähdysten ajankohta voi vaihdella sukupuolisista ja yksilöllisistä eroista johtuen. Esimerkiksi joillakin tytöillä pituuskasvu voi alkaa 10-12 vuoden iässä, kun toisilla samaa sukupuolta olevilla voi kasvupyrähdys alkaa 13-15 vuoden iässä. Pojilla kasvupyrähdys alkaa yleensä myöhemmin kuin tytöillä. Energiansaantisuosituksia voidaan pitää suuntaa-antavina yksilöllisistä eroista johtuen. Yksilön henkilökohtaista kasvua ja kehitystä, terveystilannetta, kehon koostumusta ja jaksamista tulisi seurata, jotta energiantarve saadaan selville, sekä siihen räätälöity energiansaanti. (Borg, Ilander, Laaksonen, Marniemi, Mursu, Pethman & Ray 2006, 236.)

4.3 Hyvän ruokavalion koostaminen

Terveellinen ja monipuolinen ravinto on tärkeä osa urheilullista elämäntapaa. (Nuori Suomi ry 2012). Nuoren urheilijan ruokavalion tavoitteena on saada aikaan kokonaisuus, josta saa riittävästi energiaa ja kaikkia tarvittavia ravintoaineita. Aterioiden säännöllisyys ja suunnittelu täydentävät tehokasta harjoittelua ja palautumista. Oikeanlaista ruokaa tulisi saada oikeaan aikaan, jotta harjoittelu ja palautuminen tehostuisivat ja fyysinen kehitys olisi mahdollisimman nopeaa (Suomen Olympiakomitea 2012.)

Urheiluravitsemuksen perusteet tulee olla nuorella urheilijalla hallussa, jotta hän pystyy tekemään oikean ruokavalinnan oikeaan aikaan. Nälän tunteen poistamiseksi ei tule aterioida, vaan aterioinnin tulee olla tavoitteellista. Jokainen ateria palvelee tiettyä tarkoitusta. Urheiluravitsemuksen perusteiden hallitsemisen lisäksi nuoren urheilijan tulee ymmärtää elintarviketietoutta. Elintarviketietoutta voi kartuttaa tutkimalla elintarvikkeiden pakkausselosteita ruokakaupassa, sekä internetistä löytyy paljon tietoa ravitsemukseen liittyvistä asioista. (Borg, Ilander, Laaksonen, Marniemi, Mursu, Pethman & Ray 2006, 243.)

Urheilevien nuorten hyvän ruokavalion koostamisessa pätee samat periaatteet kuin aikuisillakin. (Borg, Ilander, Laaksonen, Marniemi, Mursu, Pethman & Ray 2006, 243.) Suomalaisista ravitsemussuosituksista käy ilmi, että hiilihydraatit muodostavat suurimman osan päivittäisestä kokonaisenergiansaannista. Proteiinien tulisi muodostaa 10-20% ja rasvojen 25-35% kokonaisenergiansaannista ruokaympyrän mukaan. Pääateria tulisi koostaa lautasmallin mukaisesti. (Ravitsemusneuvottelukunta 2012.) (LIITE 1)

Monipuolisen ja terveellisen ruokavalion koostamiseen on monta eri tapaa. On olemassa kuitenkin tietyt periaatteet, joita tulee noudattaa hyvän ruokavalion koostamiseksi. Yksipuolinen ruokavalio voi johtaa tiettyjen ravintoaineiden liialliseen ja vähäiseen saantiin. Hyvässä ruokavaliossa pyritään monipuolisuuteen ja kohtuullisuuteen valitsemalla vaihtelevasti erilaisia ruoka-aineita. Näin voidaan taata kaikkien välttämättömien ravintoaineiden saanti. Valitsemalla erilaisia ruoka-aineita voidaan pienentää riskiä saada liikaa yksipuolisen ruokavalion sisältämää vierasainetta, esimerkiksi ympäristömyrkkyä. Kohtuus ruokavalion koostamisessa merkitsee sitä, että yksipuolista, terveellistäkin ruokaa ei tule nauttia jatkuvasti, koska elimistön ravintoainetasapaino voi järkkäytyä. (Borg, Ilander, Laaksonen, Marniemi, Mursu, Pethman & Ray 2006, 21.)

Hyvän ruokavalion koostamiseen tarvitaan riittävästi suojaravintoaineita sisältäviä ruokia. Terveellisessä ruokavaliossa pyritään siihen, että ruuan ravintoainetiheys on riittävä. Ravintoainetiheys tarkoittaa ruuan sisältämän suojaravintoainemäärän suhdetta ruuan sisältämään energiamäärään. Elintarvike, jolla on huono ravintoainetiheys, sisältää paljon energiaa, mutta vain vähän suojaravintoaineita. Jos

elintarvikkeella on hyvä ravintoainetiheys, se sisältää riittävästi suojaravintoaineita ilman, että energiansaanti ylittää helposti tarpeen. Näin ollen fyysisesti aktiiviset henkilöt voivat valita kohtuudella ravintoainetiheydeltään huonoja ruokia, kun taas fyysisesti passiivisemmille henkilöille tämä ei ole suositeltavaa. Tietenkin on huomioitava, että urheilijoilla on tavallista suurempi ravintoaineiden tarve, joten ruokavalion sisältämä hyvä ravintoainetiheys on tärkeää. (Borg, Ilander, Laaksonen, Marniemi, Mursu, Pethman & Ray 2006, 21.)

4.4 Aterioiden rytmitys ja urheilu

Kun tehdään ruokavaliosuunnitelmaa, aterioiden rytmitys tulee ottaa huomioon aterioiden sisällön lisäksi. Rytmityksessä pyritään aterioiden ja välipalojen säännöllisyyteen. Säännöllinen ateriarytmi on terveyden kannalta sopivaa, koska siten veren sokeripitoisuus pysyy tasaisena ja nälän tunne ei ehdi kasvaa äärimmilleen. Säännöllinen ateriarytmi helpottaa painonhallintaa ja ehkäisee hampaiden reikiintymistä, koska jatkuva napostelu loppuu tai vähenee. Säännöllinen ateriarytmi on edullinen fyysisesti aktiivisille henkilöille, koska se säilyttää hyvän vireystilan pitkän päivää ja auttaa rankan harjoittelun jälkeen kehon palautumisessa ja kehittämisessä. Fyysisesti aktiivisten henkilöiden tulisi aterioida n. 2-3 tunnin välein eli 5-7 kertaa päivässä. Välipaloilla tulee huomioida välipalojen hyvä ravintoainetiheys. Välipaloille ei tule valita tyhjää energiaa sisältäviä elintarvikkeita eli ravintoainetiheydeltään huonoja valmisteita. (Borg, Ilander, Laaksonen, Marniemi, Mursu, Pethman & Ray 2006, 22.)

Suunnitelmallisuus on tärkeää nuoren urheilijan ravitsemustottumuksissa. Ruokavalion rytmityksen suunnittelu etukäteen ehkäisee ateriavälien venymiseltä ja lankeamiselta ravintoainetiheydeltään huonoihin elintarvikkeisiin. Urheilevan ja aktiivisen nuoren kohdalla ruokailujen suunnittelemattomuus voi aiheuttaa sen, että päivän mittaan ruokailut voivat unohtua kokonaan. Urheilevan nuoren tulee sovittaa ateriat ja fyysinen harjoittelu yhteen niin, että ne tukevat toisiaan. (Borg, Ilander, Laaksonen, Marniemi, Mursu, Pethman & Ray 2006, 243-244.)

4.5 Nesteiden saanti

Nestetasapainon ylläpitämiseksi nesteytyksestä päivän mittaan tulee huolehtia. (Borg, Ilander, Laaksonen, Marniemi, Mursu, Pethman & Ray 2006, 244.) Nesteiden saantiin tulee kiinnittää huomiota, jotta nestetasapaino ei järkkäisi. Fyysinen harjoittelu ja hikoilu lisäävät nesteiden tarvetta. Jos nestetasapaino ei ole kunnossa, suorituskyky ja jaksaminen voivat kärsiä. Tasainen veden juominen päivän mittaan ehkäisee elimistön nestetasapainon järkkymiseltä. Energia- ja urheilujuomat, sekä limonadit eivät ole terveellinen valinta nesteytykseen. Ne voivat aiheuttaa hampaiden reikiintymistä ja altistavat ylipainolle. Maito ja piimä ovat terveellisiä vaihtoehtoja ruokajuomaksi, sillä ne edistävät luuston vahvistumista. Vesi on hyvä janojuoma. (Nuori Suomi Ry 2012.)

5 SUOMALAISET RAVITSEMUSSUOSITUKSET

Urheilevien nuorten hyvän ruokavalion koostamisessa pätee samat periaatteet kuin aikuisillakin. (Borg, Ilander, Laaksonen, Marniemi, Mursu, Pethman & Ray 2006, 243.) Suomalaisista ravitsemussuosituksista käy ilmi, että hiilihydraatit muodostavat suurimman osan päivittäisestä kokonaisenergiansaannista. Proteiinien tulisi muodostaa 10-20% ja rasvojen 25-35% kokonaisenergiansaannista ruokaympyrän osoittaman ohjeen mukaisesti. (LIITE 1) Pääateria tulisi koostaa lautasmallin mukaisesti. (LIITE 1) (Ravitsemusneuvottelukunta 2012.)

5.1 Suomalaisten ravitsemussuosittelun tausta ja tarkoitus

Suomalaiset ravitsemustottumukset pohjautuvat pohjoismaisiin ravitsemussuosituksiin. Pohjoismaisten ravitsemussuosittelun perustana on tutkittu, tieteellinen tieto. (Suomalaiset ravitsemus-suositukset 2005, 6.) Suomalaiset ravitsemussuosituksissa käsitellään tärkeimpien ravintoaineiden suositussaannit. Tärkeimpiä ravintoaineita, kuten rasvoja, proteiineja, hiilihydraatteja, vitamiineja ja kivennäisaineita tulee saada päivittäin riittävästi, jotta se vastaa kulutettua energiaa ja

ravintoaineiden tarvetta. Suomalaisten terveys ja kansallinen ruokakulttuuri ovat suomalaisten ravitsemus-suositusten perustana. Suomalaisten tämänhetkisen terveyden pohjalta on laadittu tavoitteita suomalaisten ravitsemuksen parantamiseksi. Tavoitteena ovat mm. saada suomalaisten energian saanti ja kulutus tasapainoon, sekä turvata riittävä ravintoaineiden saanti. (Ravitsemusneuvottelukunta 2012.)

5.2 Energiaravintoaineiden saantisuositukset aikuisilla ja yli 2-vuotiailla lapsilla

Suomalaiset ravitsemussuositukset sisältävät suositukset energiaravintoaineiden saannista aikuisilla ja yli 2-vuotiailla lapsilla. Energiaravintoaineiden eli rasvojen, hiilihydraattien ja proteiinien osuus päivittäisestä kokonaisenergiansaannista on ilmaistu suomalaisissa ravitsemussuosituksissa prosentteina. (Suomalaiset ravitsemus-suositukset 2005, 14)

5.2.1 Rasva

Runsaasti kovaa rasvaa sisältävä ruokavalio altistaa monille sairauksille, kuten sydän- ja verisuonisairauksille, joillekin syöville, tyypin 2 diabetekselle ja lisää sappikivien vaaraa. Tyydyttyneet rasvahapot ja transrasvahapot, sekä kolesteroli lisäävät riskiä sairastua näihin sairauksiin. Kokonaisenergiansaannista rasvan osuus tulisi olla 25-35%. Rasva sisältää paljon energiaa, joten sen määrää ruokavaliossa tulee tarkkailla, erityisesti lihomisen ehkäisemiseksi. (Suomalaiset ravitsemus-suositukset 2005, 14-15)

5.2.2 Hiilihydraatit ja ravintokuitu

Sokeri- ja rasva-aineenvaihduntaan vaikuttaa edullisesti ruokavalio, jossa on paljon kuitupitoisia hiilihydraatteja. Obesiteettiin eli lihavuuteen ja siihen liittyviin sairauksiin altistavat tekijät vähenevät, kun noudatetaan kuitupitoista ruokavaliota. Myös suoliston toiminta edistyy kuitupitoisen ruokavalion ansiosta. Ruokavaliossa hiilihydraattien tulisi kattaa 50-60 % kokonaisenergiansaannista. Täysjyväviljavalmisteen, esimerkiksi ruisleivän, ja juuresten, vihannesten,

hedelmien ja marjojen lisääminen ruokavalioon toteuttaa hiilihydraattien saantisuositusta. (Suomalaiset ravitsemus-suositukset 2005, 17-18)

Imeytymättömistä hiilihydraateista käytetään nimitystä ravintokuitu. Ravintokuidut hidastavat mahalaukun tyhjenemistä ja näin ollen osallistuvat verensokeritasapainon säätelyyn. Nimittäin ravintokuidut tasaavat verensokerin nousua aterian jälkeen ja insuliinivastetta. Ravintokuitu vähentää kolesterolin ja sappihappojen imeytymistä suolessa, joten se vaikuttaa veren kokonaiskolesteroliin alentavasti. Ravintokuidun saantisuositus aikuiselle on 25-35g päivässä. (Suomalaiset ravitsemus-suositukset 2005, 18.)

5.2.3 Proteiinit

Proteiinien saantisuositus kokonaisenergiansaannista on 10-20%. Eläinperäiset tuotteet, kuten liha ja maito ovat hyviä proteiinin lähteitä. Aminohapot määräävät proteiinin laadun. Kaikkia ihmiselle välttämättömiä aminohappoja löytyy eläinproteiineista. Kasviproteiinista puuttuu välttämättömiä aminohappoja aina yksi tai useampia. (Suomalaiset ravitsemus-suositukset 2005, 20-21)

6 ERITYISRUOKAVALIOT

Erityisruokavalio käsitteenä tarkoittaa jonkin ruoka-aineen tai ruoka-aineiden jättämistä pois ruokavaliosta. Erityisruokavaliota noudattavan henkilön tulee olla tietoinen tietyn ruoka-aineen pois jättämisen mahdollisista haittavaikutuksista, kuten esimerkiksi jonkin tärkeän ravintoaineen riittämätön saanti, ja sen korvattavuudesta tavalla tai toisella. (Terveyskirjasto 2008.) Erityisruokavalioon päädytään yleensä, kun tietyt sairaudet vaativat sitä. (HK 2008.)

6.1 Keliakia

Keliakia on elinikäinen sairaus, jossa vehnän, ohran ja rukiin sisältämä valkuaisaine eli gluteiini vaurioittaa ohutsuolen limakalvon pintaa ja ohutsuolen nukkaa. Ohutsuolen limakalvon tulehdustilan ja ohutsuolen nukan vaurioitumisen myötä ravintoaineiden imeytyminen häiriintyy. Keliakian puhkeamiseen tarvitaan perinnöllinen alttius sairaudelle, sekä gluteiinia. Tarkkaa keliakian syntymekanismia ei vielä tunneta. Keliakia voi ilmentyä myös iholla. Ihokeliakiassa iholle ilmaantuu kutisevia, pienistä rakkuloista muodostunutta ihottumaa. (Keliakialiitto 2008.)

Keliakia voi ilmaantua minkä ikäisenä tahansa. Siihen voivat sairastua lapset, nuoret, aikuiset tai myös vanhemmat ihmiset. Tyypillisiin oireisiin kuuluvat vatsavaivat, ripuli, laihtuminen ja imeytymishäiriöiden löydöksenä ovat erilaiset puutostilat laboratoriotutkimuksissa. (Collin, Kekkonen, Mäki, Visakorpi, Vuoristo 2006, 25.) Keliakia diagnosoidaan koepalasta, joka otetaan tähystämällä ohutsuolesta. (Keliakialiitto 2008). Ainoana hoitokeinona keliakiaan on gluteiiniton ruokavaliohoito. Ruokavaliosta jätetään pois vehnä, ohra, sekä ruis ja ne korvataan esimerkiksi riisillä, maissilla ja tattarilla. (Collin, Kekkonen, Mäki, Visakorpi, Vuoristo 2006, 81)

Keliakia ei rajoita nuoren urheilijan aktiivista elämää. Kun nuori lähtee esimerkiksi pelimatalle, tulee joukkueen toimihenkilöiden olla tietoisia keliakikon ruokavaliosta. Tämä vaikuttaa pelimatkan aikana nautittuihin ja tilattuihin aterioihin. Keliakikkonuorella on myös itsellään vastuu oikeanlaisen ruokavalion toteuttamisesta. (Collin, Kekkonen, Mäki, Visakorpi, Vuoristo 2006, 118-119.)

6.2 Laktoosi-intoleranssi

Pilkkoutunut maitosokeri eli laktoosi pystyy imeytymään ohutsuolesta verenkiertoon. Laktoosia pilkkoo suolessa ruuansulatusentsyymi nimeltään laktaasi. Laktaasin puutos aiheuttaa laktoosin kulkeutumisen suolessa eteenpäin, eikä se imeydy suolesta verenkiertoon, niin kuin sen pitäisi. Laktoosi-intoleranssi tarkoittaa, että oireita esiintyy laktaasin puuttuessa. Joillakin ihmisillä ei liity laktaasin puutteeseen liittyen

mitään oireita, mutta toisilla se oireilee. Oireisiin kuuluvat vatsan turvotus, löysät ulosteet ja vatsavaivat. (Terveyskirjasto 2011.)

Laktoosi-intoleranssia ei luokitella sairaudeksi, koska alun perin laktaasin puuttuminen oli normaalia aikuisella. Alun perin luonnontilassa olleet aikuiset eivät saaneet maitotuotteita ja lapset saivat sitä vain äidinmaidosta. Laktaasin vaikutus loppui ennen vanhaan 5-12 vuoden iässä, koska se oli tarpeeton. Laktoosi-intoleranssin hoitona on maitosokerin eli laktoosin välttäminen. (Terveyskirjasto 2011.) Nuoren urheilijan, jolla on todettu laktoosi-intoleranssi, ei tulisi luopua kokonaan maitotuotteiden käytöstä, koska ne ovat tärkeitä terveellisen ravitsemuksen toteutumisen kannalta. Joidenkin maitovalmisteiden laktoosipitoisuus on pieni ja ne sisältävät laktoosin pilkkoutumista tehostavia maitohappobakteereja, joten ne sopivat monille laktoosi-intolerantikoille. (Suomen Olympiakomitea 2012.) Mikäli laktoosi-intoleranssin omaava henkilö nauttii vahingossa maitosokeria, se ei ole vakavaa. Seurauksena on vain kiusallisia vatsavaivoja. Laktoosi-intoleranssi voidaan diagnosoida laktoosirasituskokeella. (Terveyskirjasto 2011.)

6.3 Ruoka-aine allergia

Allergia tarkoittaa haitallista reaktiota ja se on elimistön puolustuskykyyn liittyvä mekanismi. Ruoka-aine allergioita esiintyy paljon lapsuusiässä, joten ne ovat erityisesti urheiluvien lasten ja nuorten ongelma. Hoitona ruoka-aine allergiaan on allergiaoireita aiheuttavien ruoka-aineiden välttäminen. Kaikki ruokavaliorajoitukset tulee miettiä tarkasti, koska nuoren urheilijan ravinto-aineiden saannin tulee olla riittävää, jotta se kattaa kulutuksen. Nuoren urheilijan, jolla on ruoka-aine allergia, tulee itse kertoa allergioistaan etukäteen, jotta niihin voidaan varautua esimerkiksi pelimatalla. (Häkkinen, Keskinen, Mero & Nummela 2004, 462-464.)

6.4 Diabetes

Diabetes eli sokeritauti käsittää joukon erilaisia sairauksia, jotka johtavat insuliinin tuotannon vähenemisestä, insuliinin tehon heikkenemisestä tai sen loppumisesta kokonaan. Diabetes jaetaan kahteen päätyyppiin, jotka ovat 1 tyypin diabetes ja 2

tyypin diabetes. 1 tyypin diabeteksessa haiman saarekesolut ovat tuhoutuneet ja elintoiminnoille tärkeää insuliinia ei erity ollenkaan. Oireet kehittyvät nopeasti muutamassa päivässä tai viikossa. Oireina ovat lisääntynyt virtsaneritys, jano, laihtuminen tai uupumus. Hoitona on elinikäinen, jatkuva insuliinihoito, joko pistoksina tai pumpulla. Insuliinihoito on elämän edellytys 1 tyypin diabeetikoille. (Diabetesliitto 2012.)

Tyypin 2 diabeteksessa eli aikuisiän diabeteksessa insuliinin tuotanto tai insuliinin teho on heikentynyt. Vuosien kuluessa insuliinin tuotanto voi loppua kokonaan. Tyypin 2 diabetekseen sairastutaan yleensä yli 40-vuotiaana, mutta sitä esiintyy nykyään yhä nuoremmissa ikäryhmissä. Hoitona tyypin 2 diabetekseen on liikunnan ja hyvän ruokavalion avulla hallittava painonhallinta. (Diabetesliitto 2012.)

Liikunnasta on hyötyä etenkin 2 tyypin diabeteksen hoidossa. Liikunta sopivissa annoksissa vaikuttaa positiivisesti kehon koostumukseen. Kehon koostumuksen muutos tehostaa insuliiniherkkyyttä, sekä sokeriaineenvaihduntaa. Nuoren, diabetesta sairastavan urheilijan on hyvä muistaa, että diabeteksen hoito vaatii tasapainon saavuttamista liikunnan, syömisen ja veren sokeriin vaikuttavan lääkityksen kanssa. Lääkärin ja hoitajan kanssa on hyvä keskustella ennen liikuntaharrastuksen aloittamista. Liikunnan määrän lisääntyessä on hyvä tihentää verensokerin mittaamista. Matalan verensokerin oireita voi aiheuttaa liikunta, varsinkin mikäli käytössä on insuliinilääkitys. (Diabetesliitto 2012.)

7 AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET

Huhtalan (2000) tutkimuksessa ” Ungdomars matvanor och attityder till skolbespisningen” kartoitetaan yläasteen ja lukion oppilaiden ruokailutottumuksia kotona ja koulussa sekä oppilaiden asenteita kouluruokailua kohtaan. Tutkielmasta käy ilmi, että liikunnalliset nuoret ovat yleensä kiinnostuneita ruoasta ja terveydestä, mutta energian tarpeeseen nähden he syövät liian vähän. (Karjalainen & Ollonqvist 2006, 12-13.)

Väistön kirjoittamassa (2004) tutkimuksessa ” Kouluruokailu ja nuorten ruokailutottumukset: tapaustutkimus Arppen koulun oppilaiden ruokailukäytännöistä ja kouluruokailutottumuksista.” kartoittaa kiteeläisten yläasteikäisten nuorten, Arppen koulun oppilaiden ruokailutapoja ja kouluruokailutottumuksia. Tutkielman tuloksissa käsitellään yläkouluikäisten valintoja aterioiden koostamiseen. (Karjalainen & Ollonqvist 2006, 17-18.)

8 TUTKIMUKSEN TAUSTA JA TARKOITUS

Rauman Lukko C-97AAA-joukkueen vastuuvalmentaja haluaa kartoittaa joukkueen pelaajien ravitsemustilannetta ja ravitsemustietämystä. Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää Rauman Lukko C-97AAA-joukkueen pelaajien ravitsemustilannetta ja ravitsemustietämystä. Terveellisellä ja monipuolisella ravitsemuksella on positiivinen vaikutus urheilusuorituksiin. Tutkimuksen kohderyhmänä ovat Rauman Lukko C-97AAA-joukkueen pelaajat. Joukkueen pelaajat ovat 15-vuotiaita poikia.

9 TUTKIMUSONGELMAT JA METODOLOGISET RATKAISUT

Tämä tutkimus on survey-tyyppinen kartoitus, jossa tutkimusaineisto kerätään Lukko C-97AAA-joukkueen pelaajilta kyselylomakkeella. Kyselylomakkeella kerätään tietoa pelaajien ravitsemustottumuksista ja ravitsemustietämyksestä. (LIITE 2) Tutkimuksessa käytetään kvantitatiivista tutkimusmenetelmää. Kvantitatiivisella tutkimusmenetelmällä pyritään saamaan tutkimuksen tulokset tilastollisesti käsiteltävään muotoon. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2010, 140).

Tämän tutkimuksen tutkimusongelmat:

1. Millainen on Rauman Lukko C-97AAA-joukkueen juniorijääkiekkoilijan ravitseminen?
2. Millaisia puutteita Rauman Lukko C-97AAA-joukkueen juniorijääkiekkoilijan ravitsemustottumuksissa on?
3. Millainen on Rauman Lukko C-97AAA-joukkueen juniorijääkiekkoilijan ravitsemustietämys?

9.1 Aineistonkeruumenetelmät

Tämä tutkimus on survey-tyyppinen tutkimus, jossa tutkittava aineisto kerätään Rauman Lukko C97 AAA-joukkueen pelaajilta kyselylomakkeella. Survey-tutkimuksen keskeisin aineistonkeruumenetelmä on kysely.

Survey-termi käsittää aineistonkeruun standardoidusti, joissa koehenkilöt muodostavat otoksen määritellystä perusjoukosta. Standardointi käsitteenä tarkoittaa sitä, että selvittettävää asiaa kysytään kaikilta vastaajilta täysin samalla tavalla. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2010, 193.)

Tässä tutkimuksessa on käytetty kyselylomaketta aineiston keräämiseen. Menetelmä on tehokas, koska tarkasti tehdyn lomakkeen ansiosta aineisto voidaan nopeasti käsitellä tallennettuun muotoon ja se voidaan analysoida helposti tietokoneen avulla. Menetelmä on tehokas, koska se säästää tutkijan aikaa ja vaivannäköä. Kyselyn haittapuolina voidaan pitää vastaajien halua asennoitua kyselyyn huolellisesti ja rehellisesti. Yleensä myös aineistoa voidaan pitää pinnallisena ja tutkimuksia teoreettisesti vaatimattomina. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2010, 194.) Tämän tutkimuksen aineistonkeruumenetelmänä käytetty kyselylomake on laadittu vastaamaan tutkimusongelmia. Kyselylomakkeella selvitetään ravitsemustottumuksia ja ravitsemustietämystä.

Tämän tutkimuksen tutkimusmenetelmänä on kvantitatiivinen tutkimus eli määrällinen tutkimus. Määrällisessä tutkimuksessa on tärkeää määritellä keskeiset

käsitteet, sekä liittää ne omaan tutkimukseen. Myös aikaisempien tutkimusten käsittely ja huomioiminen on tärkeää. Kyseisellä tutkimusmenetelmällä pyritään saamaan kyselylomakkeen tulokset tilastolliseen muotoon. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2010, 140.)

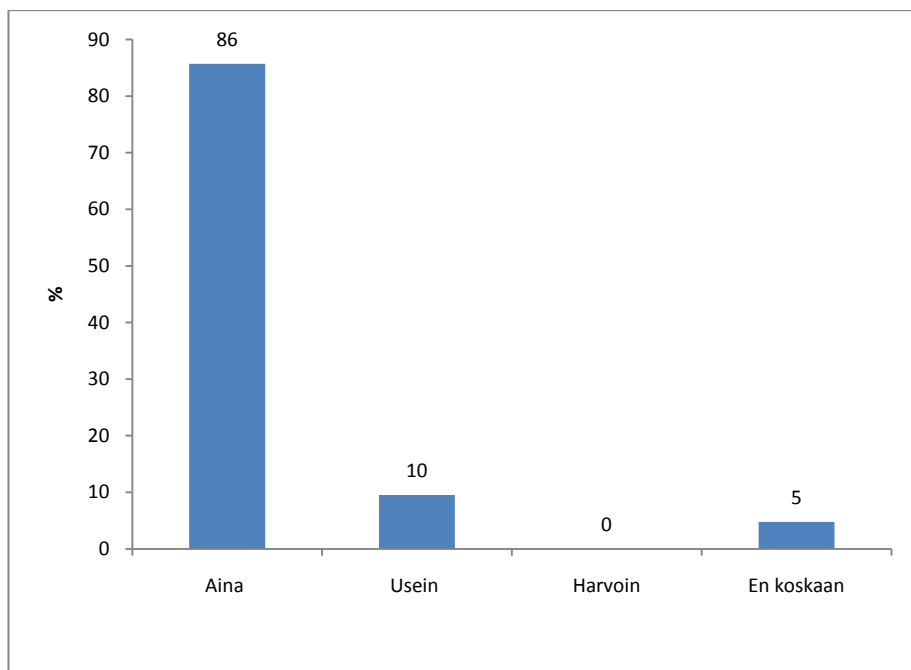
Tutkimuksen tulokset asetetaan tilastolliseen muotoon Tixel-ohjelmalla. Tutkimuksessa käytetään Tixel-ohjelman avulla muodostettuja pylväsdiagrammeja, jotka helpottavat tulosten ymmärrettävyyttä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2010, 322).

10 TULOKSET

Kyselylomakkeella kerättiin tietoa ravitsemustottumuksista ja ravitsemustietämyksestä Rauman Lukon C97 AAA-joukkueen pelaajilta. Kysely tehtiin 14.03.2012. Kysely annettiin 21 (N=21) pelaajalle, joista 21 (n=21) vastasi kyselyyn. Koska kohderyhmä on suhteellisen pieni, tarkastellaan tuloksia lukumääräisesti. Kuvioissa ovat näkyvissä myös vastausten prosenttiosuudet.

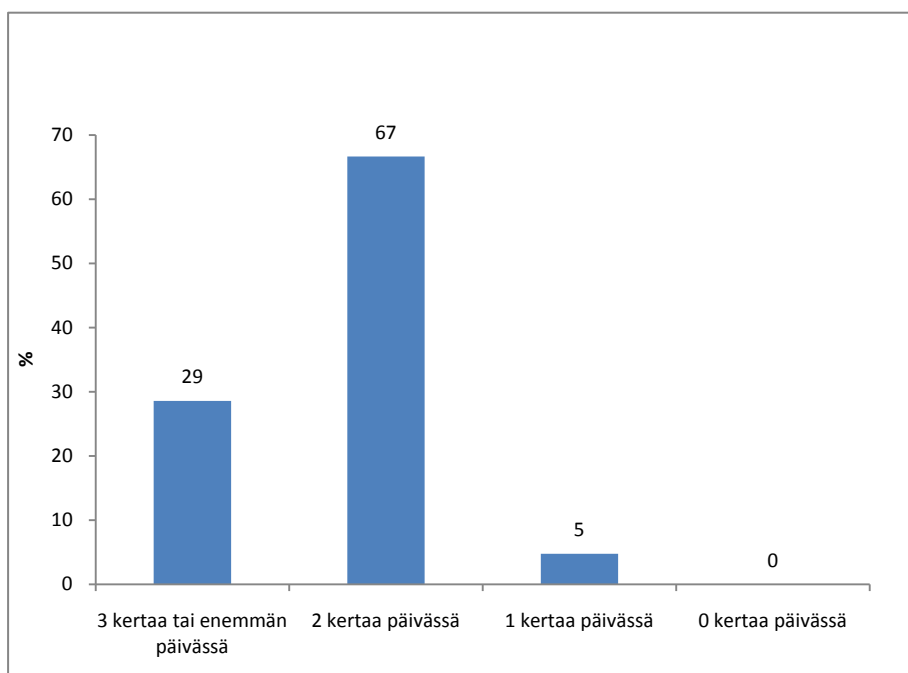
10.1 Lukko C-97AAA-joukkueen pelaajien ravitsemustottumukset

Joukkueen pelaajien aamupalatottumuksia selvitettäessä tuli ilmi, että 18 pelaajaa söi aina aamupalan. (n=18, 86%) Kaksi pelaajaa vastasi syövänsä aamupalan usein (n=2, 10%) ja yksi vastaaja ei syönyt koskaan aamupalaa. (n=1, 5%) Kukaan ei vastannut syövänsä aamupalaa harvoin. (n=0, 0%) (Kuvio 1)



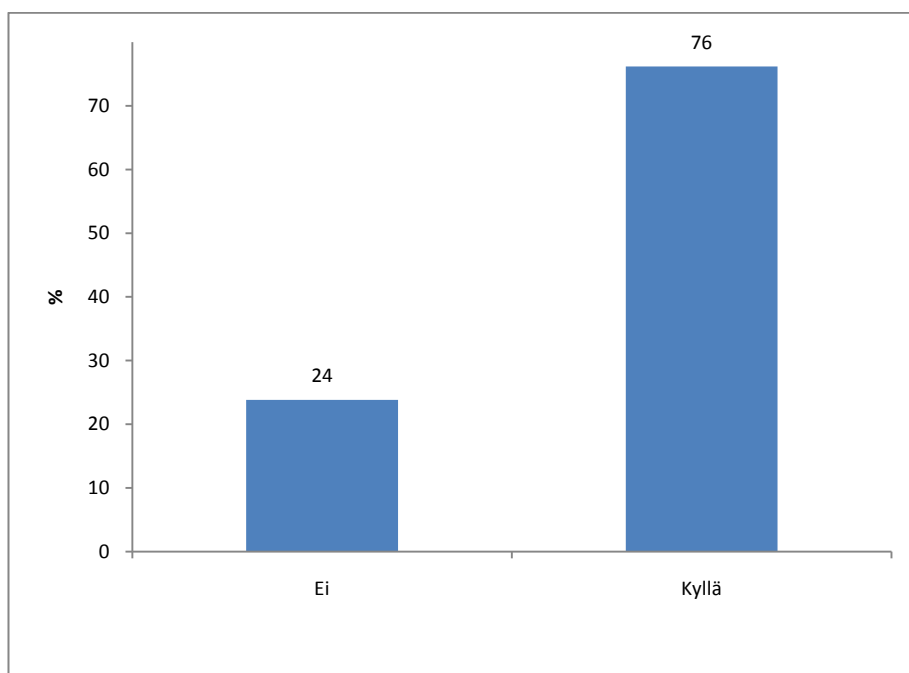
KUVIO 1. Aamupalatottumukset (n=21)

Lämpimien aterioiden nauttimista päivän mittaan 14 pelaajaa kertoi nauttivansa kaksi kertaa lämpimän aterian päivässä. (n=14, 67%) Kuusi pelaajaa vastasi nauttivansa kolme kertaa tai enemmän lämpimän aterian päivässä (n=6, 29%) ja yksi pelaaja nauttivansa yhden lämpimän aterian päivässä. (n=1, 5%) (Kuvio 2)



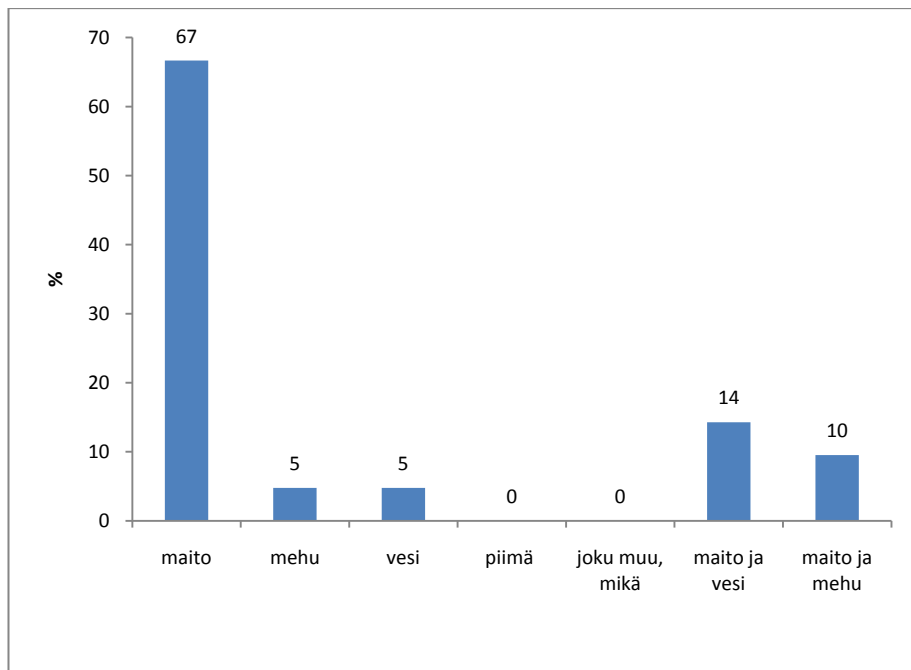
KUVIO 2. Lämpimien aterioiden nauttiminen päivän mittaan (n=21)

Säännöllinen ateriarytmi toteutui 16 pelaajalla. (n=16, 76%) Viisi pelaajaa vastasi, ettei heillä ole säännöllistä ateriarytmiä. (n=5, 24%) (Kuvio 3)



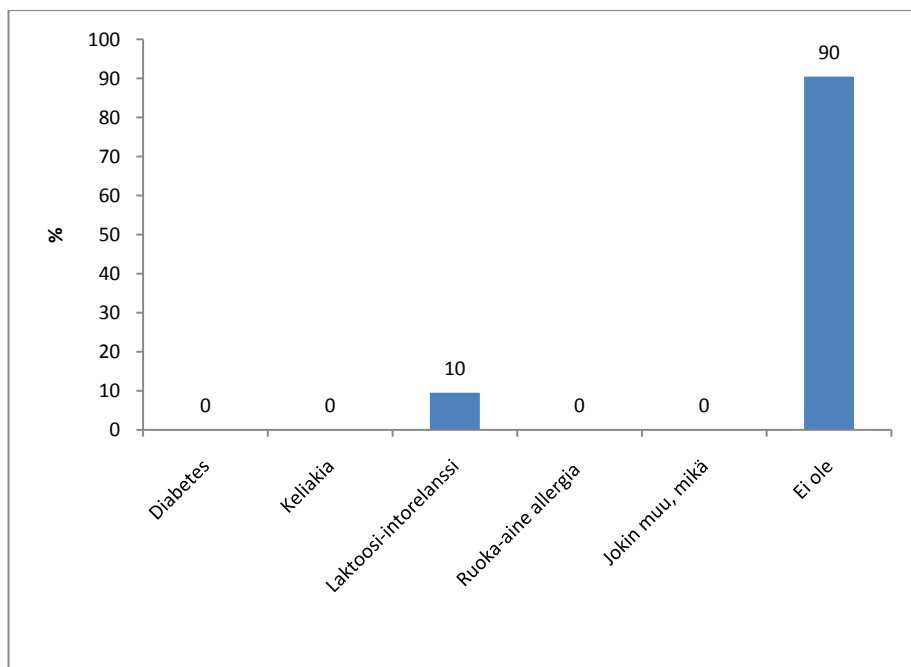
KUVIO 3. Säännöllinen ateriarytmi (n=21)

Ruokajuomatottumuksista 14 pelaajaa ilmoitti, että käyttävät maitoa ruokajuomana. (n=14, 67%) Kolme pelaajaa vastasi käyttävänsä ruokajuomana maitoa ja vettä. (n=3, 14%) Kaksi pelaajaa ilmoitti käyttävänsä maitoa ja mehua ruokajuomana. (n=2, 10%) Yksi pelaaja vastasi käyttävänsä vettä (n=1, 5%) ja yksi vastasi käyttävänsä mehua ruokajuomana. (n=1, 5%) (Kuvio 4)



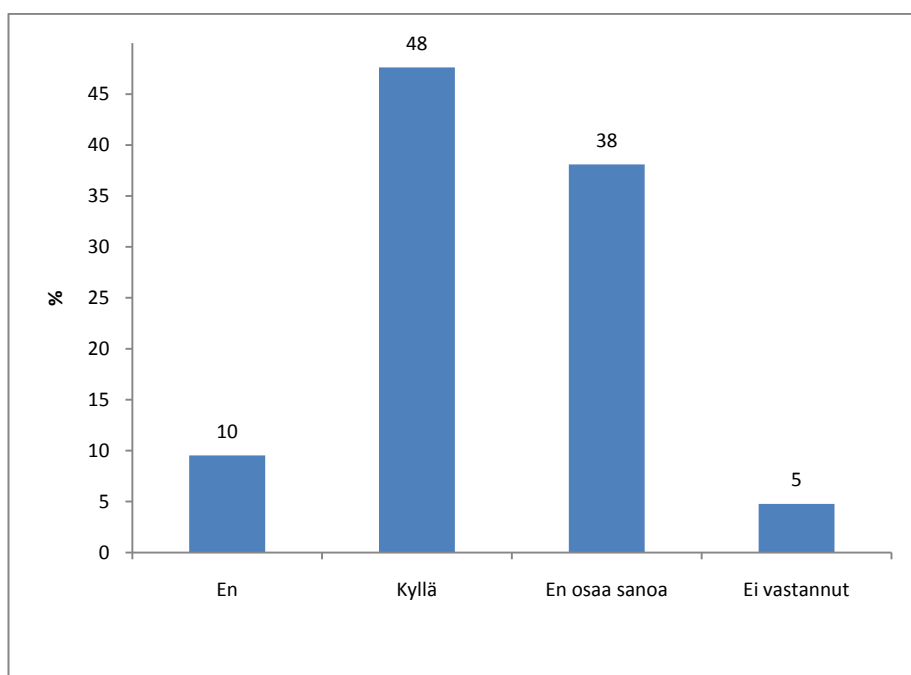
KUVIO 4. Ruokajuomatottumukset (n=21)

Ravitsemustottumuksiin vaikuttavaan sairauteen 19 pelaajaa ilmoitti, että heillä ei ole ravitsemustottumuksiin vaikuttavaa sairautta. (n=19, 90%) Kaksi pelaajaa ilmoitti, että heillä on laktoosi-intoleranssi. (n=2, 10%) (Kuvio 5)



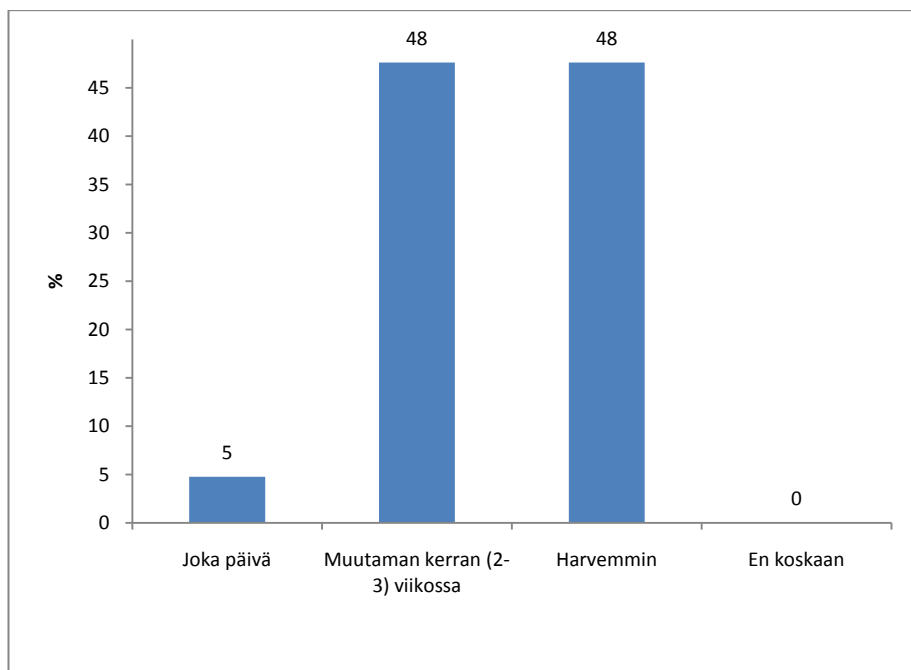
KUVIO 5. Ravitsemustottumuksiin vaikuttavat sairaudet (n=21)

Ruokaympyrän antama esimerkki toteutui kymmenen pelaajan ruokavaliossa. (n=10, 48%) Kaksi pelaajaa vastasi, etteivät toteuta ruokaympyrän antamaa esimerkkiä. (n=2, 10%) Kahdeksan pelaajaa vastasi, etteivät osaa sanoa, toteuttavatko ruokaympyrän antamaa esimerkkiä ruokavaliossaan. (n=8, 38%) Yksi vastaus hylättiin, koska vastaus oli epäselvä. (n=1, 5%) (Kuvio 6)



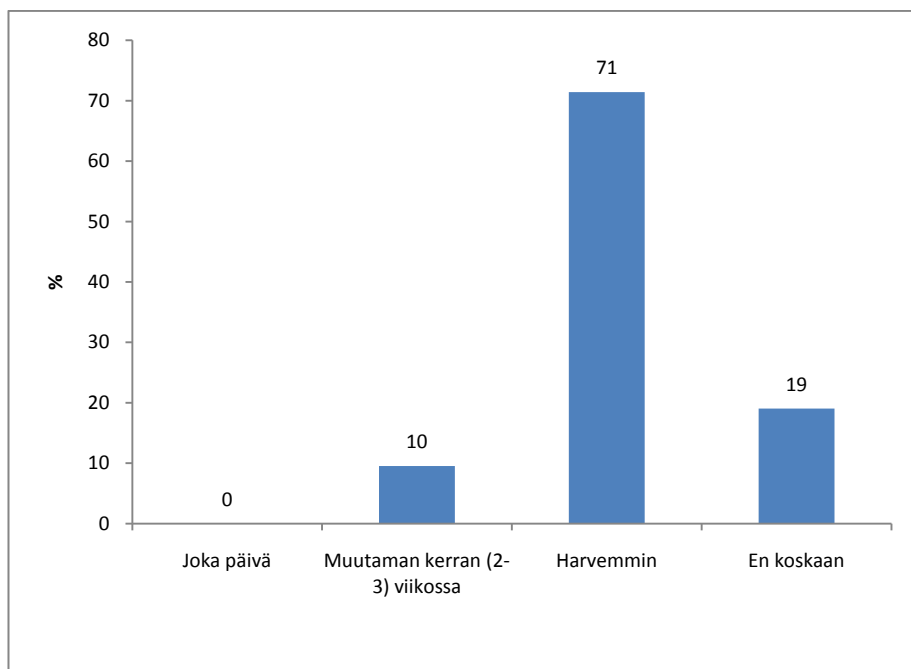
KUVIO 6. Ruokaympyrän antaman ohjeen toteutuminen joukkueen pelaajien ruokavaliossa (n=20)

Makeisia ilmoitti yksi pelaajista syövänsä päivittäin. (n=1, 5%) Kymmenen pelaajaa vastasi syövänsä karkkeja muutaman kerran (2-3) viikossa (n=10, 48%) ja kymmenen pelaajaa vastasi syövänsä karkkeja harvemmin. (n=10, 48%) (Kuvio 7)



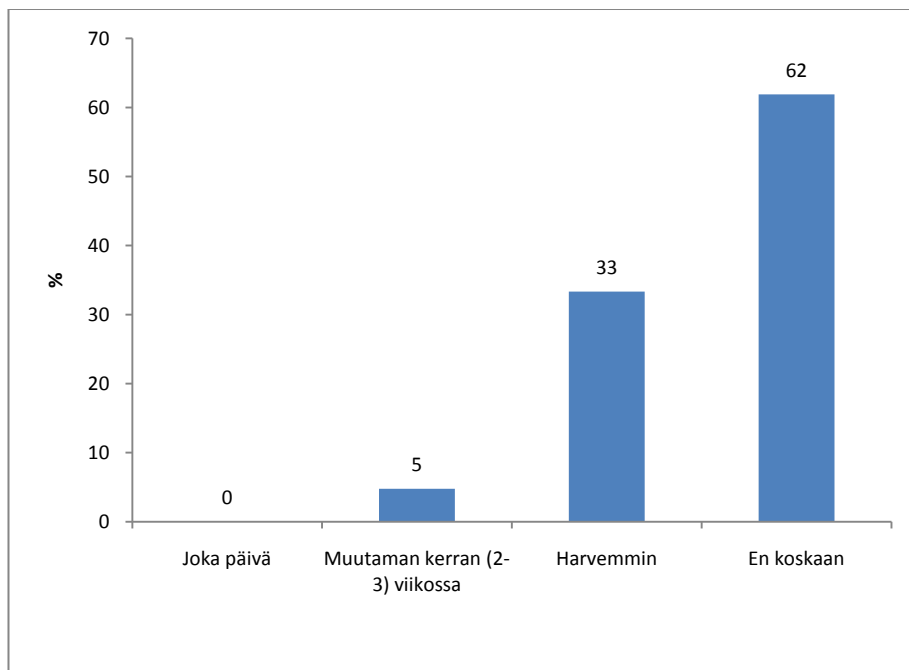
KUVIO 7. Makeisten syönti (n=21)

Sipsejä ilmoitti syövänsä harvemmin 15 joukkueen pelaajaa. (n=15, 71%) Neljä pelaajaa vastasi, etteivät syö sipsejä lainkaan. (n=4, 19%) Kaksi pelaajaa vastasi syövänsä sipsejä muutaman kerran (2-3) viikossa. (n=2, 10%) (Kuvio 8)



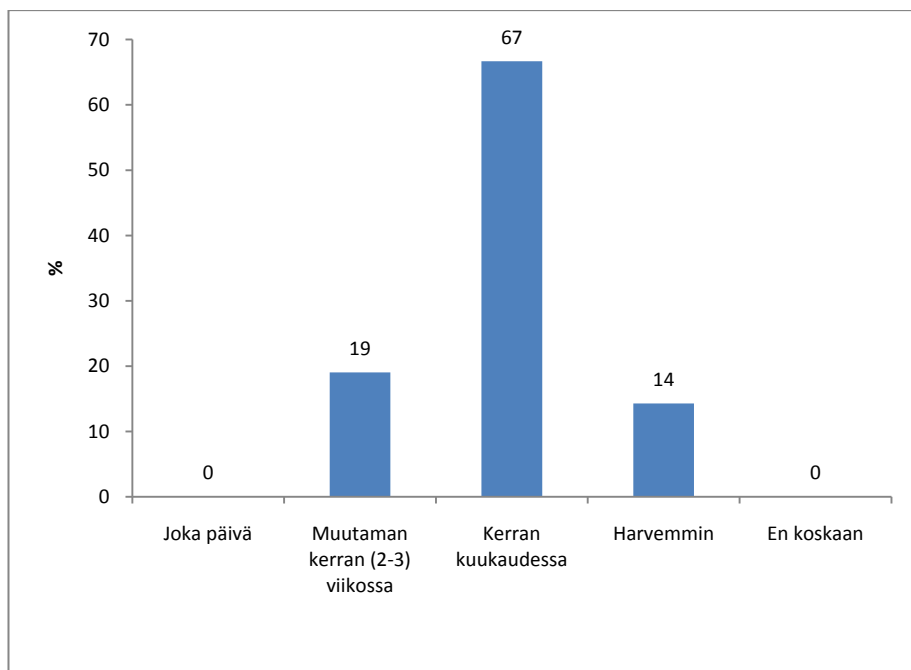
KUVIO 8. Sipsien syönti (n=21)

13 pelaajaa ilmoittivat, etteivät juo lainkaan energiajuomia. (n=13, 62%) Seitsemän pelaajaa vastasi juovansa energiajuomia harvemmin. (n=7, 33%) Muutaman kerran (2-3) viikossa energiajuomia ilmoitti juovansa yksi pelaaja. (n=1, 5%) (Kuvio 9)



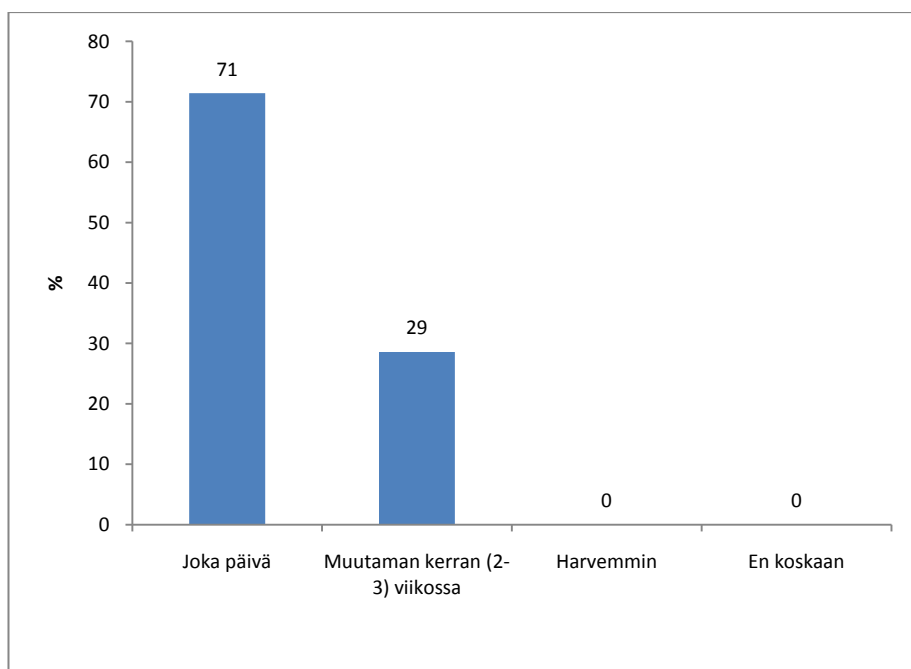
KUVIO 9. Energiajuomien käyttö (n=21)

14 pelaajaa vastasivat nauttivansa rasvaisia ruokia kerran kuukaudessa. (n=14, 67%) Neljä pelaajaa vastasi nauttivansa rasvaisia ruokia muutaman kerran (2-3) viikossa (n=4, 19%) ja kolme pelaajaa vastasi nauttivansa rasvaisia ruokia harvemmin. (n=3, 14%) (Kuvio 10)



KUVIO 10. Rasvaisten ruokien osuus ruokavaliossa (n=21)

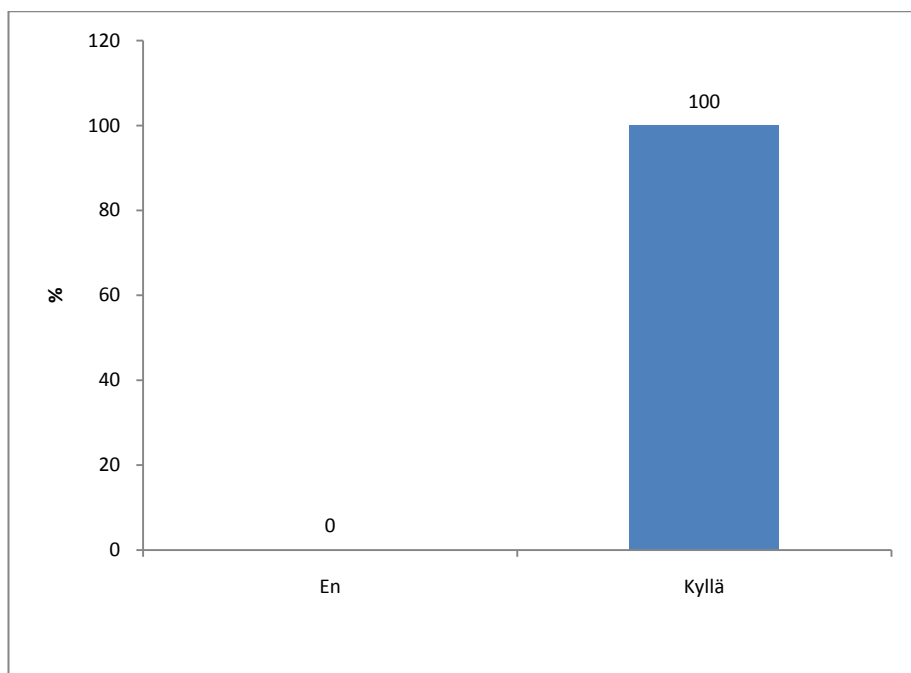
Hedelmiä ja kasviksia ilmoitti nauttivansa 15 pelaajaa joka päivä. (n=15, 71%) Kuusi pelaajaa vastasi nauttivansa hedelmiä ja kasviksia muutaman kerran (2-3) viikossa. (n=6, 29%) (Kuvio 11)



KUVIO 11. Hedelmien ja kasvien osuus ruokavaliossa (n=21)

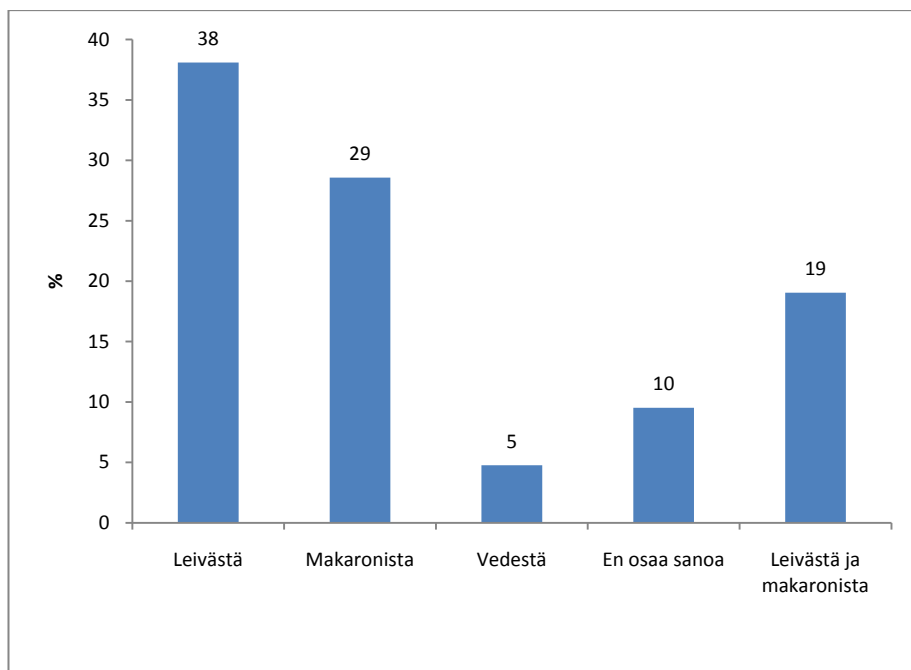
10.2 Lukko C-97AAA-joukkueen pelaajien ravitsemustietämys

Kaikki 21 pelaajaa vastasi tietävänsä, mikä on ruokaympyrä. (n=21, 100%) (Kuvio 12)



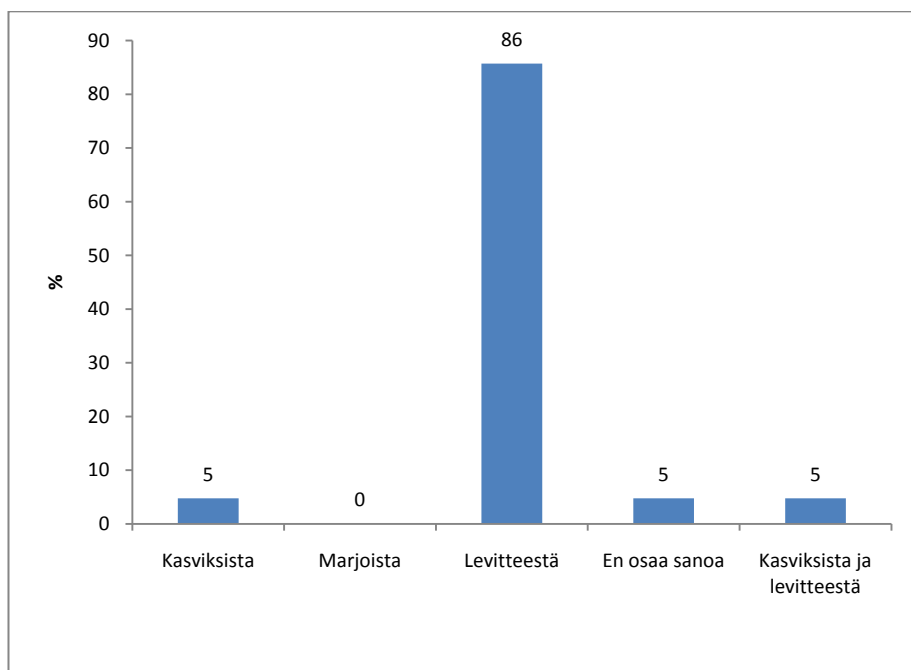
KUVIO 12. Pelaajien tietämys siitä, mikä on ruokaympyrä (n=21)

Neljä pelaajaa vastasi, että hiilihydraatteja saa leivästä ja makaronista. (n=4, 19%) Kahdeksan pelaajaa vastasi leivän sisältävän hiilihydraatteja. (n=8, 38%) Kuusi pelaajaa vastasi makaronin sisältävän hiilihydraatteja. (n=6, 29%) Yksi pelaajista vastasi, että vedestä saa hiilihydraatteja. (n=1, 5%) Kaksi pelaajaa vastasi, että eivät osaa sanoa, mistä ravinnosta hiilihydraatteja saa. (n=2, 10%) (Kuvio 13)



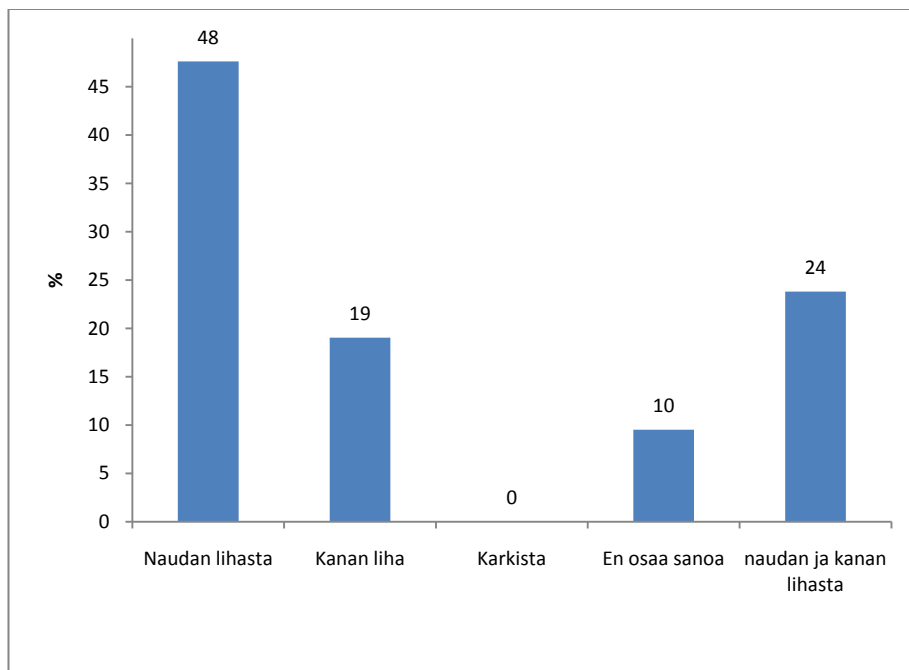
KUVIO 13. Tietämys hiilihydraattien lähteestä ravinnossa (n=21)

18 pelaajaa vastasi levitteiden olevan rasvojen lähde ravinnossa. (n=18, 86%) Yksi pelaaja vastasi kasviksen olevan rasvojen lähteenä (n=1, 5%) ja yksi pelaaja vastasi, ettei osaa sanoa rasvojen lähdettä. (n=1, 5%) Yksi pelaaja vastasi kasviksen ja levitteiden olevan rasvojen lähde ravinnossa. (n=1, 5%) (Kuvio 14)



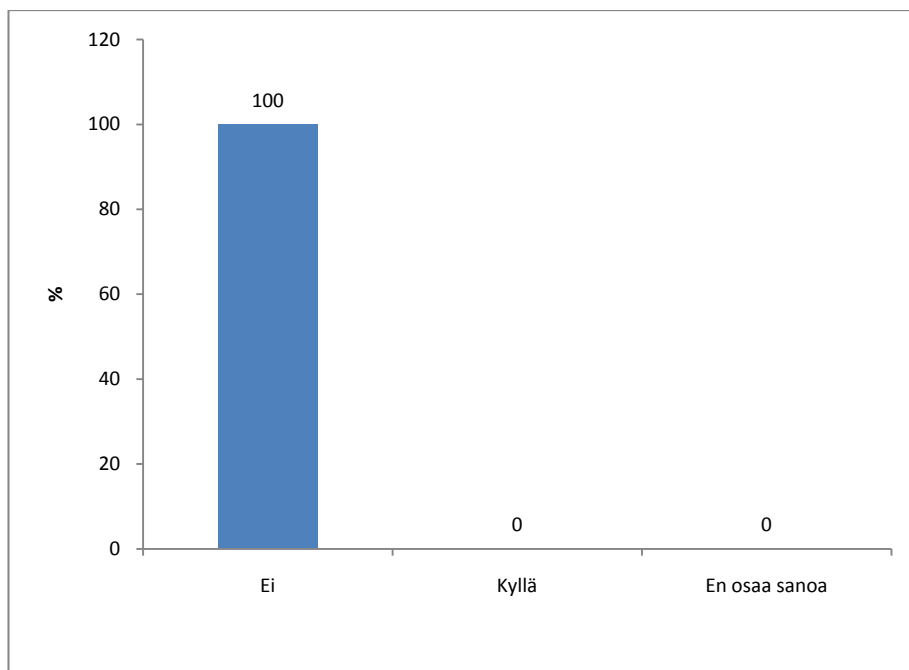
KUVIO 14. Tietämys rasvojen lähteestä ravinnossa (n=21)

Proteiinien lähteeksi kymmenen pelaajaa valitsi naudan lihan. (n=10, 48%) Neljä pelaajaa vastasi, että kanan lihasta saa proteiineja. (n=4, 19%) Viisi pelaajaa vastasi naudan ja kanan lihan olevan proteiinien lähde. (n=5, 24%) Kaksi pelaajaa eivät osanneet sanoa, mistä proteiineja saa ravinnosta. (n=2, 10%) (Kuvio 15)



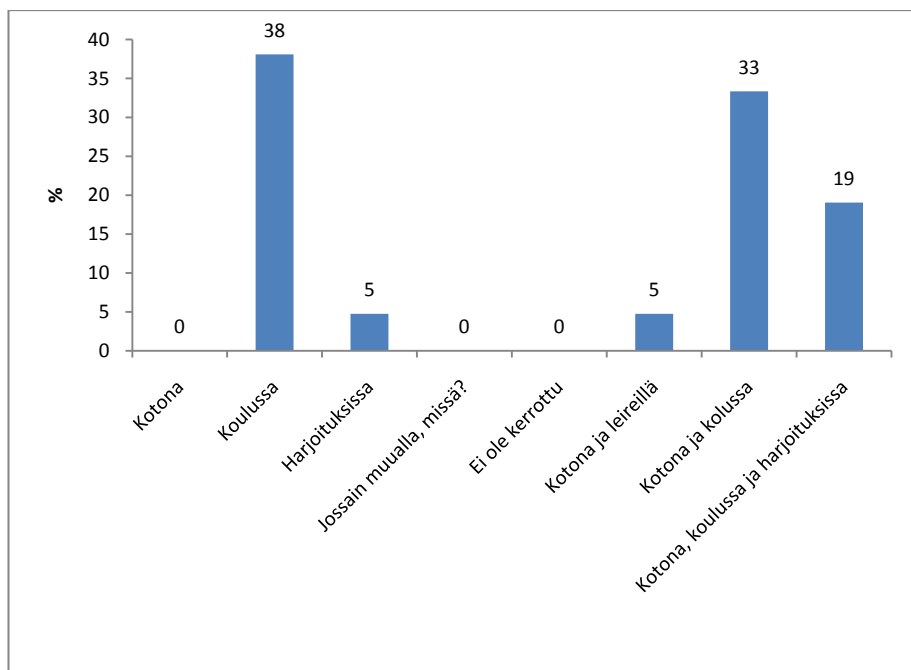
KUVIO 15. Tietämys proteiinien lähteestä ravinnossa (n=21)

Kaikki 21 pelaajaa vastasi energiajuoman olevan epäterveellistä. (n=21, 100%) (Kuvio 16)



KUVIO 16. Energiajuoman terveellisyys (n=21)

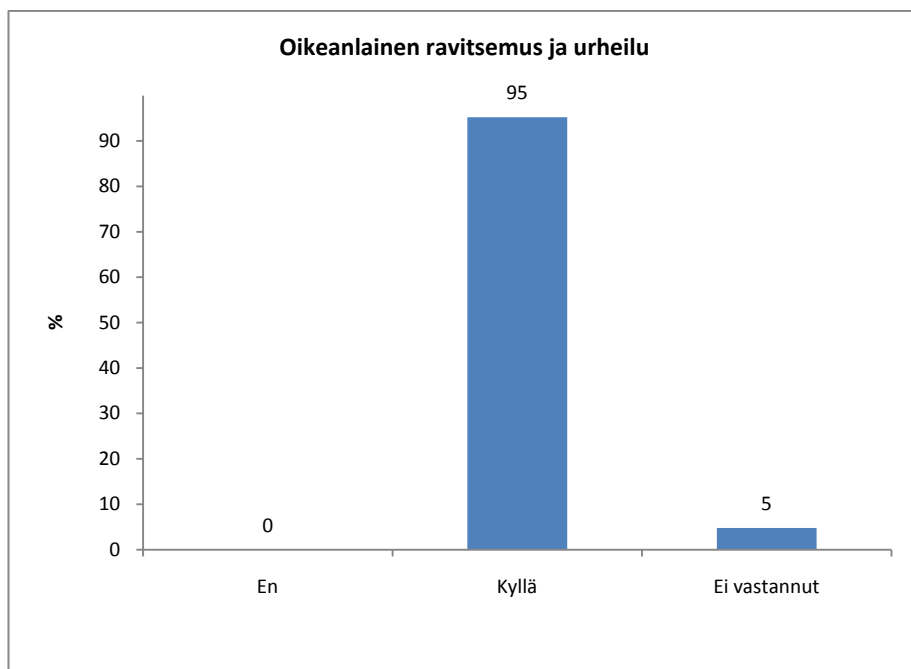
Tietoa terveellisestä ravitsemuksesta kahdeksan pelaajaa oli saanut koulusta. (n=8, 38%) Yksi pelaaja vastasi, että terveellisestä ravitsemuksesta on ollut puhetta harjoituksissa. (n=1, 5%) Seitsemän pelaajaa ilmoitti, että terveellisestä ravitsemuksesta on kerrottu kotona ja koulussa. (n=7, 33%) Neljä pelaajaa vastasi, että terveellisestä ravitsemuksesta on kerrottu koulussa, kotona ja harjoituksissa. (n=4, 19%) Yksi pelaajista vastasi, että kotona ja leireillä on ollut puhetta terveellisestä ravitsemuksesta. (n=1, 5%) (Kuvio 17)



KUVIO 17. Tiedon lähde terveellisestä ravitsemuksesta (n=21)

20 pelaajaa vastasi, että terveellinen ravitsemus on tärkeä osa urheilua. (n=20, 95%)

Yksi vastaaja ei vastannut kysymykseen. (n=1, 5%) (Kuvio 18)



KUVIO 18. Terveellinen ravitsemus on tärkeä urheilijalle (n=20)

11 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Kyselylomake ravitsemustottumuksista ja ravitsemustietämyksestä annettiin Rauman Lukon C97 AAA-joukkueen pelaajille 14.03.2012 harjoitusten jälkeen. Pelaajille kerrottiin tutkimuksen tausta ja tarkoitus, sekä annettiin suulliset ohjeet kyselylomakkeen täyttämiseen.

Suullisessa ohjeessa painotettiin sitä, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja tiedot ovat luottamuksellisia. Suullisissa ohjeissa tuli myös ilmi, että kyselyyn vastataan nimettöminä, sekä rehelliset vastaukset tulevat palvelemaan joukkueen etua. Kyselyyn vastaaminen tapahtui pukuhuonetilassa, jossa jokainen pelaaja vastasi henkilökohtaisesti hänelle suunnattuun kyselylomakkeeseen. Kaikki paikalla olleet pelaajat vastasivat kyselyyn.

Kyselylomakkeeseen vastasivat kaikki paikalla olleet pelaajat, joita oli 21 henkilöä. Kvantitatiivisessa tutkimusmenetelmässä 21 henkilön otanta on varsin pieni, joten johtopäätökset eivät ole yleistettävällä tasolla, vaan niitä voidaan pitää suuntaa-antavina.

Yhden kyselylomakkeen yksi vastaus oli hieman epäselvä, joten tämä yksi vastaus lomakkeelta hylättiin. Toisessa kyselylomakkeessa yhdessä vastauksessa ei ollut lainkaan merkitty vastausvaihtoehtoa. Tämä lienee johtuneen huolimattomuudesta.

11.1 Kyselyn taustamuuttujat

Suurin osa kyselyyn vastanneista henkilöistä ovat syntyneet vuonna 1997. Ainoastaan yksi henkilö on syntynyt vuonna 1998. Kaikki joukkueen pelaajat ovat poikia.

11.2 Johtopäätökset Lukko C-97AAA-joukkueen pelaajien ravitsemustottumuksista

18 pelaajaa vastasi aina syövänsä aamupalan. Aamupalan nauttiminen joka aamu säännöllisesti edistää elimistön psyykkistä ja fyysistä suorituskykyä. Kaksi pelaajaa vastasi nauttivansa aamupalan usein ja yksi pelaaja vastasi, että ei nauti aamupalaa koskaan. Pelaajien aamupalatottumukset ovat suurimmalla osalla pelaajista esimerkillisiä. Muutaman pelaajan tulisi lisätä aamupala osaksi jokapäiväistä ravitsemustaan, koska se on terveyden kannalta hyödyllinen tapa.

14 pelaajaa vastasi nauttivansa kaksi lämmintä ateriaa päivässä. Kuusi pelaajaa vastasi nauttivansa lämpimiä aterioita kolme kertaa tai enemmän päivän aikana. Urheilevat nuoret voivat hyötyä jopa seitsemän aterian nauttimisesta päivittäin eli mukaan lukien välipalat. Aterioiden jako viiteen päivässä on perinteinen malli, joka on myös suositeltava. Yhteensä 20 pelaajaa toimi hyvin nauttiessaan lämpimiä aterioita vähintään kaksi kertaa päivässä. Tämä takaa riittävän ravintoaineiden saannin, mikäli lämpimän aterian koostumus on ravintoainetiheydeltään hyvä. Yksi pelaaja ilmoitti nauttivansa ainoastaan yhden lämpimän aterian päivässä.

16 pelaajaa ilmoitti, että heillä on säännöllinen ateriarytmi ja viisi pelaajaa vastasi, että heillä ei ole säännöllistä ateriarytmiä. Säännöllinen ateriarytmi on tärkeässä roolissa, jotta taataan tasainen ja riittävä ravintoaineiden, sekä energian saanti. Suurimmalla osalla joukkueen pelaajista on säännöllinen ateriarytmi.

Suurin osa pelaajista, 14 henkilöä, ilmoitti käyttävänsä ruokajuomana maitoa. Maito ja vesi ovat hyviä ruokajuomavaihtoehtoja. Maito sisältää runsaasti luuston rakennusaineena olevaa ravintoainetta ja vesi on tärkeää nesteytyksen kannalta. Kolme pelaajaa vastasi käyttävänsä ruokajuomana maitoa ja vettä. Yksi pelaaja ilmoitti käyttävänsä ruokajuomana ainoastaan vettä. Suurin osa joukkueen pelaajista, 18 henkilöä, käyttävät terveyden kannalta hyviä ruokajuomia. Kaksi pelaajaa vastasi käyttävänsä ruokajuomana maitoa ja mehua. Yksi pelaaja vastasi käyttävänsä ainoastaan mehua ruokajuomana. Mehun sisältämän sokeri altistaa ylipainolle, sekä hampaiden reikiintymiselle.

19 pelaajaa vastasi, että heillä ei ole ravitsemustottumuksiin vaikuttavaa sairautta. Kaksi pelaajaa ilmoitti, että heillä on laktoosi-intoleranssi. Suurimman osan pelaajista ei tarvitse noudattaa erityisruokavaliota ravitsemustottumuksiin vaikuttavan sairauden takia. Kahden pelaajan on suositeltavaa välttää laktoosia sisältävää ruokaa vatsavaivojen takia.

Kymmenen pelaajaa vastasi toteuttavansa ruokaympyrän antamaa esimerkkiä. Melkein puolet joukkueesta käytti ruokaympyrän mallia ravitsemustottumuksissa. Ruokaympyrän antaman mallin toteutuminen melkein puolilla pelaajista on hyvä merkki ruokavaliossa. Kaksi pelaajaa vastasi, etteivät toteuta ruokaympyrän antamaa esimerkkiä. Kahdeksan pelaajaa vastasi, etteivät osaa sanoa ruokaympyrän mallin toteutumisesta ruokavaliossa. Yksi vastaus hylättiin, koska vastaus oli epäselvä.

Kymmenen pelaajaa vastasi syövänsä makeisia harvemmin. Tulos kertoo mahdollisesti siitä, että melkein puolet joukkueen pelaajista napostelee makeisia harvoin, jolloin heidän nauttimien välipalojen ja aterioiden ravintoainetiheys, sekä säännöllisyys on hyvää. Mikäli ruokavalion säännöllisyys ja koostumus eivät ole riittävää, pelaajat altistuvat korvaamaan ravintoainetiheydeltään hyvät elintarvikkeet napostelemalla makeisia useasti. Joukkueen pelaajista kymmenen vastasivat nauttivansa makeisia muutaman kerran (2-3) viikossa ja yksi pelaaja vastasi nauttivansa makeisia päivittäin.

Suurin osa pelaajista, 19 henkilöä, vastasi syövänsä sipsejä harvoin tai eivät koskaan. Sipsit sisältävät runsaasti kovaa rasvaa, sekä suolaa, jotka ovat haitallisia terveydelle. Pelaajien terveyden kannalta on hyvä asia, että valtaosa pelaajista syövät sipsejä harvoin tai eivät koskaan. Kaksi pelaajaa ilmoitti syövänsä sipsejä muutaman kerran (2-3) viikossa.

Suurin osa pelaajista, 20 henkilöä, ilmoitti juovansa energiajuomia harvoin tai eivät koskaan. Tulos on kiitettävä, sillä energiajuoma ei ole terveellistä sen sisältämän runsaan sokerimäärän takia. Yksi pelaaja ilmoitti juovansa muutaman kerran (2-3) viikossa energiajuomia.

Yhteensä 17 pelaajaa ilmoitti nauttivansa rasvaisia ruokia kerran kuukaudessa tai harvemmin. Suurin osa joukkueen pelaajista nauttii rasvaisia ruokia harvoin, mikä on terveydelle edullista. Neljä pelaajaa ilmoitti nauttivansa rasvaisia ruokia muutaman kerran (2-3) viikossa. Tämä altistaa monille, Suomen ravitsemussuosituksissa mainituille, sairauksille.

15 pelaajaa vastasi käyttävänsä hedelmiä ja kasviksia päivittäisessä ruokavaliossaan. Terveysten kannalta on edullista nauttia hedelmiä ja kasviksia päivittäin, koska niistä saa paljon elimistölle tärkeitä ravintoaineita. Kuusi pelaajaa vastasi käyttävänsä hedelmiä ja kasviksia muutaman kerran (2-3) viikossa. Ruokavalion koostamisessa hedelmien ja kasvien osuudessa on jonkin verran parannettavaa.

11.3 Johtopäätökset Lukko C-97AAA-joukkueen pelaajien ravitsemustietämyksestä

Kaikki joukkueen pelaajat ilmoittivat tietävänsä, mikä ruokaympyrä on. Tämä kertoo siitä, että pelaajat ovat jostain saaneet tietoa ja opetusta ruokaympyrästä. Kahdeksan pelaajaa vastasi terveellisestä ravitsemuksesta olleen puhetta koulussa. Yksi pelaaja vastasi, että terveellisestä ravitsemuksesta on ollut puhetta harjoituksissa. Seitsemän pelaajaa ilmoitti, että terveellisestä ravitsemuksesta on kerrottu kotona ja koulussa. Neljä pelaajaa vastasi, että terveellisestä ravitsemuksesta on kerrottu koulussa, kotona ja harjoituksissa. Yksi pelaajista vastasi, että kotona ja leireillä on ollut puhetta terveellisestä ravitsemuksesta. Tuloksen perusteella terveellisestä ravitsemuksesta useimmiten tietoa sai koulussa.

Neljä vastaajaa vastasi, että hiilihydraatteja saa leivästä ja makaronista. Kahdeksan vastaajaa vastasi leivän sisältävän hiilihydraatteja. Kuusi vastaajaa vastasi makaronin sisältävän hiilihydraatteja. Yksi vastaajista vastasi, että vedestä saa hiilihydraatteja. Kaksi vastaajaa vastasi, että eivät osaa sanoa, mistä ravinnosta hiilihydraatteja saa. Yleisesti pelaajien tietämys hiilihydraattien lähteestä oli hyvää. 18 pelaajaa osasi yhdistää jonkin kyselylomakkeella olevan oikean vaihtoehdon hiilihydraattien lähteeksi. Kolme pelaajaa eivät tienneet hiilihydraattien lähdettä.

Suurin osa pelaajista tiesi, että rasvojen lähde on levite. 18 pelaajaa vastasi levitteen olevan rasvojen lähde ravinnossa. Yksi pelaaja vastasi kasvien olevan rasvojen lähteenä ja yksi pelaaja vastasi, ettei osaa sanoa rasvojen lähde. Yksi pelaaja vastasi kasvien ja levitteen olevan rasvojen lähde ravinnossa. Yleisesti tietämys ravinnon rasvojen lähteestä oli hyvää.

Yli puolet joukkueesta, 14 pelaajaa, tiesi joko naudan lihan tai kanan lihan olevan hyvä proteiinien lähde. Viisi pelaajaa osasi yhdistää molemmat kyselyn lihavaihtoehdot proteiinien lähteeksi. Kaksi pelaajaa eivät osanneet nimetä proteiinien lähdeä.

Kaikki joukkueen pelaajat vastasivat kiitettävästi energiajuomien olevan epäterveellisiä. 20 pelaajaa vastasivat, että terveellinen ravitsemus on tärkeä osa urheilua. Yksi vastaaja ei vastannut kysymykseen. Terveellinen ravitsemus on yksi kolmesta pilarista optimaaliseen kehittymiseen urheilussa.

11.4 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuksessa virheitä vältetään, mutta silti tutkimustulosten luotettavuus ja pätevyys vaihtelevat. Tutkimuksen luotettavuutta voidaan käsitellä reliaabelius ja validius termein. Reliaabelius tarkoittaa mittaustulosten toistettavuutta. Samat tulokset tulee voida toistaa samalla mittarilla, jolloin mittari on reliaabeli. Validiteetti tarkoittaa tutkimuksen mittarin pätevyyttä, eli saadaan mitata niitä asioita, joita halutaan. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2010, 231-233.)

Suunnittelin itse mittarin tutkimukselleni, eli kyselylomakkeen. Pilotoin kyselylomakkeeni pienellä joukolla ennen kyselyn toteuttamista joukkueen pelaajilla. Pilotoinnin jälkeen muokkasinkin hieman kyselylomaketta helpommin ymmärrettävään muotoon, sekä niin, että se vastasi tutkimusongelmiin paremmin.

Rauman Lukon C97 AAA-joukkueen pelaajille annettiin kyselylomake 14.03.2012 jääharjoitusten jälkeen, jolla selvitettiin ravitsemustottumuksia ja ravitsemustietämystä.

Ennen tutkimuksen teettämistä joukkueelle käytiin suullisesti läpi, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja tiedot ovat luottamuksellisia. Pelaajille painotettiin, että kyselyyn tuli vastata nimettömästi. Pelaajille kerrottiin, että vain rehelliset vastaukset antavat parhaan ja oikeanlaisen tuloksen, joka tällöin palvelee myös parhaiten joukkueen etua. Kysely toteutettiin tyhjässä pukuhuonetilassa, jossa pelaajat olivat väljästi ja heillä oli runsaasti aikaa miettiä vastauksia.

Kyselylomakkeeseen olisi voinut lisätä täydentäviä kysymyksiä ravitsemustottumuksiin ja ravitsemustietämykseen liittyen, jotta tutkimusongelmiin olisi tullut vieläkin laajempia vastauksia. Toki kyselylomakkeen olisi voinut suunnata laajemmalle joukolle, kuten koko Rauman Lukko C97-ikäryhmän joukkueita.

Kaikki 21 pelaajaa vastasivat kyselyyn, jolloin vastausprosentti oli 100%. 21 henkilön otanta määrällisessä tutkimuksessa on varsin pieni, joten tulokset ovat suuntaa-antavia, eivätkä ne ole yleistettävissä. Yhden kyselylomakkeen yksi vastaus oli hieman epäselvä, joten tämä yksi vastaus lomakkeelta hylättiin. Toisessa kyselylomakkeessa yhdessä vastauksessa ei ollut lainkaan merkitty vastausvaihtoehtoa. Tämä lienee johtuneen huolimattomuudesta.

11.5 Jatkotutkimusaiheet

Joukkueen vastuvalmentaja ehdotti jatkotutkimusta, joka sisältäisi tietopaketin tai luennon. Tietopaketissa tai luennolla kerrotaisiin terveellisestä ravitsemuksesta joukkueen pelaajille.

LÄHTEET

Aalto, R., Seppänen, L. & Tapio, H. P. 2010. Nuoren urheilijan fyysinen harjoittelu. Jyväskylä: WSOYpro Oy.

Aalto-Setälä, T. & Marttunen, M. 2007. Nuoren psyykkinen oireilu – häiriö vai normaalia kehitystä. Duodecim 123, 207-208. 04.03.2012. www.duodecimlehti.fi

Bomba, T. & Chambers D. 1999. Total hockey conditioning. Canada: Veritas Publishing.

Borg, P., Ilander, O., Laaksonen, M., Marniemi, A., Mursu, J., Pethman, K., & Ray, C. P. 2006. Liikuntaravitsemus. Jyväskylä: Gummerus.

Collin, P., Kekkonen, L., Mäki, M., Visakorpi, J. & Vuoristo, M. P. 2006. Keliakia. Jyväskylä: Gummerus.

Diabetesliitto 2012. Diabetestietoa. 08.03.2012. www.diabetesliitto.fi

Diabetesliitto 2012. Hyvä muistaa. 30.03.2012. www.diabetesliitto.fi

Diabetesliitto 2012. Liikunta. 30.03.2012. www.diabetesliitto.fi

Diabetesliitto 2012. Tyypin 1 diabetes. 08.03.2012. www.diabetesliitto.fi

Diabetesliitto 2012. Tyypin 2 diabetes. 08.03.2012. www.diabetesliitto.fi

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2010. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

HK 2008. Erityisruokavaliot. 07.03.2012. www.tiesydameen.fi

Häkkinen, K., Keskinen, K., Mero, A. & Nummela, A. P. 2004. Urheiluvalmennus. Jyväskylä: Gummerus.

Karjalainen, K. & Koskinen-Ollonqvist, P. Suomessa toteutetut lapsiin ja nuoriin suunnatut ravitsemusaiheiset hankkeet 2000-luvulla. 2006. Sitra. 24.02.12. www.jarkipalaa.fi/ravitsemushankkeet

Keliakialiitto 2008. Keliakia sairautena. 07.03.2012. www.keliakialiitto.fi

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2012. Kasvu ja kehitys. 22.01.2012. www.mll.fi

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2012. Nuoren ravitsemus. 04.03.2012. www.mll.fi

Nuori Suomi ry 2012. Ravinto. 06.02.2012. www.nuorisuomi.fi

Ravitsemusneuvottelukunta. 2005. Suomalaisen ravitsemussuositusten lähtökohtana on suomalais-ten terveys ja kansallinen ruokakulttuuri. 24.02.12. <http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi>

Suomen Olympiakomitea 2012. Erityisruokavaliot. 30.03.2012. www.noc.fi

Suomen Olympiakomitea 2012. Ruokavalion koostaminen. 06.02.2012. www.noc.fi

Suomen Olympiakomitea 2012. Urheilijan ravitseminen. 07.03.2012. www.noc.fi

Terveyskirjasto 2011. Laktoosi-intoleranssi. 08.03.2012. www.terveyskirjasto.fi

Terveyskirjasto 2008. Lapsen erityisruokavalio. 07.03.2012. www.terveyskirjasto.fi

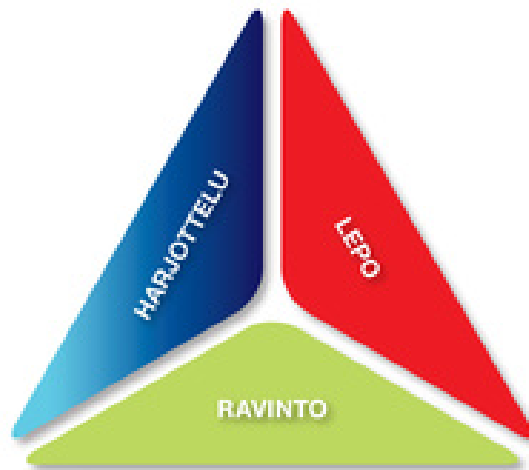
Terveyskirjasto 2009. Murrosiän viivästyminen pojalla. 22.01.2012.
www.terveyskirjasto.fi

Tiikkaja, J. 2002. Aerobinen, anaerobinen ja neuromuskulaarinen suorituskyky sekä sykevaihtelu pelikauden aikana jääkiekkoilijoilla. Jyväskylän Yliopisto. Liikuntabiologian laitos. Tutkielma. 7.3.2012.
www.iihce.fi/DesktopModules/A_Repository/Download.ashx?id=9

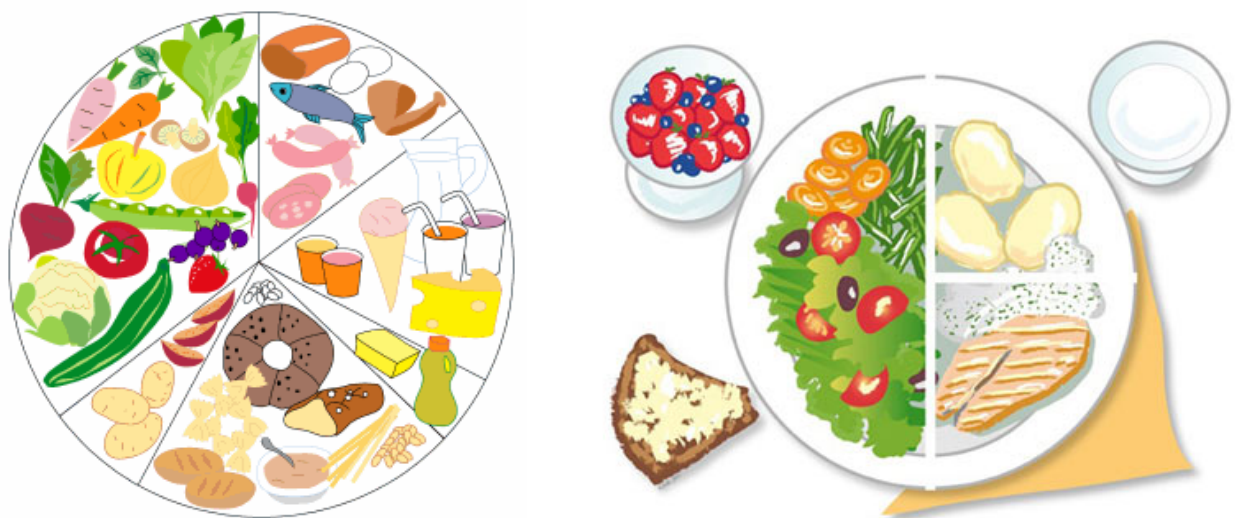
Väestöliitto 2010. Kasvu ja kehitys. 22.01.2012. www.vaestoliitto.fi

LIITE 1

Urheilijan kolme peruspilaria optimaaliseen kehittymiseen. (Suomen Olympiakomitea 2012.)



Ruokaympyrällä ja lautasmallilla voidaan havainnollistaa hyvää ruokavalion kokonaisuutta. (Ravitsemusneuvottelukunta 2005.)



Hei!

Olen sairaanhoitajaopiskelija Satakunnan ammattikorkeakoulusta Porin toimipisteestä. Tutkin opinnäytetyössäni nuoren jääkiekkoilijan ravitsemustottumuksia ja ravitsemustietämystä. Tämä kyselylomake toimii työvälineenäni opinnäytetyössäni. Tutkimustuloksia verrataan suomalaisiin ravitsemussuosituksiin. Kyselylomakkeeseen vastataan nimettömänä ja vastaajan henkilöllisyys ei tule julki missään tilanteessa. Tiedot ovat luottamuksellisia. Kyselyyn osallistuminen on vapaaehtoista.

Vastaa väittämiin ympyröimällä numero/numerot.

1. Syön aamupalan...

1. Aina
2. Usein
3. Harvoin
4. En koskaan



2. Syön lämpimän aterian...

1. 3 kertaa tai enemmän päivässä
2. 2 kertaa päivässä
3. 1 kerran päivässä
4. 0 kertaa päivässä

3. Minulla on säännöllinen ateriarytmi (ruokailujen välissä muutama tunti, 2-3 ateriaa päivässä ja muutama välipala)

1. Ei
2. Kyllä



4. Ruokajuomanani yleensä on...

1. Maito
2. Mehu
3. Vesi
4. Piimä
5. Joku muu, mikä? _____

5. Minulla on ravitsemustottumuksiin vaikuttava sairaus.

1. Diabetes
2. Keliakia
3. Laktoosi-intoleranssi
4. Ruoka-aine allergia, mikä? _____
5. Jokin muu, mikä? _____
6. Ei ole

6. Tiedän, mikä ruokaympyrä on.

1. En
2. Kyllä

7. Toteutan ravitsemuksessani ruokaympyrän antamaa esimerkkiä.

1. En
2. Kyllä
3. En osaa sanoa

8. Ravinnosta hiilihydraatteja saa..

1. Leivästä
2. Makaronista
3. Vedestä
4. En osaa sanoa

9. Ravinnosta rasvoja saa..

1. Kasviksista
2. Marjoista
3. Levitteestä
4. En osaa sanoa

10. Ravinnosta proteiineja saa..

1. Naudan lihasta
2. Kanan lihasta
3. Karkista
4. En osaa sanoa

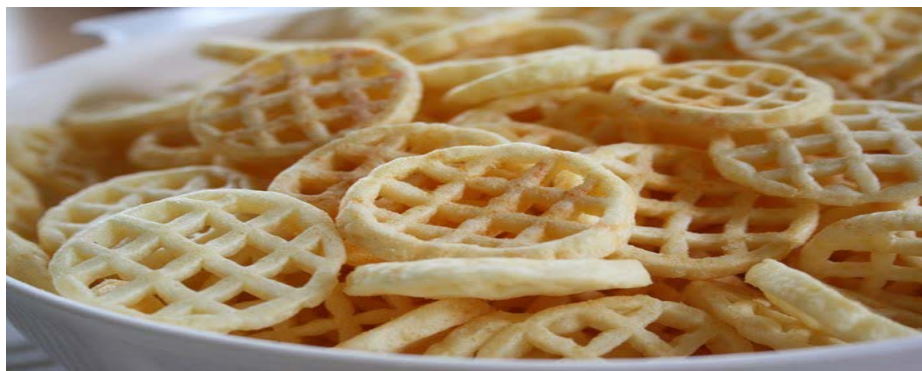
11. Syön karkkeja..

1. Joka päivä
2. Muutaman kerran (2-3) viikossa
3. Harvemmin
4. En koskaan



12. Syön sipsejä..

1. Joka päivä
2. Muutaman kerran (2-3) viikossa
3. Harvemmin
4. En koskaan



13. Juon energiajuomia..

1. Joka päivä
2. Muutaman kerran (2-3) viikossa
3. Harvemmin
4. En koskaan

14. Energiajuoma on terveellistä.

1. Ei
2. Kyllä
3. En osaa sanoa

15. Syön paljon rasvaa sisältäviä ruokia (pitsa, hampurilainen, ranskalaiset, kebab)..

1. Joka päivä
2. Muutaman kerran (2-3) viikossa
3. Kerran kuukaudessa
4. Harvemmin
5. En koskaan

16. Syön hedelmiä ja kasviksia...

1. Joka päivä
2. Muutaman kerran (2-3) viikossa
3. Harvemmin
4. En koskaan

17. Terveellisestä ravitsemuksesta on kerrottu..

1. Kotona
2. Koulussa
3. Harjoituksissa
4. Jossain muualla, missä? _____
5. Ei ole kerrottu

18. Koen oikeanlaisen ravitsemuksen tärkeäksi osaksi urheilua.

1. En
2. Kyllä



Kiitos vastauksestasi. Tsemppiä peleihin ja harjoituksiin!

Jonna Saarinen

Satakunnan ammattikorkeakoulu

Hoitotyön koulutusohjelma



SATAKUNNAN AMMATTIKORKEAKOULU
SATAKUNTA UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES OP07A

SAMK / Sopimus opinnäytetyön tekemisestä

Opinnäytetyön tekijä: Jonna Saarinen	Opiskelijanumero: 0801155	Aloitusrhythmi: HT08P\3
Koulutusohjelma: Sosiaali- ja terveysala, Hoitotyö, SAMK		
Opinnäytetyötä ohjaavan opettajan nimi, sähköposti, puhelinnumero ja osoite: Andrew Sirkka, andrew.sirkka@samk.fi, puh: 044-710 3862		
Toimeksiantaja, yhteyshenkilön nimi, sähköposti, puhelinnumero ja osoite: Timo Saarikoski, timo.saarikoski@raumanlukko.fi, puh: 040 555 2999		
Opinnäytetyön nimi: Rauman Lukon C97 AAA-joukkueen pelaajien ravitsemustottumukset ja ravitsemustietämys		
Työn etenemisaikataulu: Opinnäytetyö valmistuu 30.3.2012		
Tarkempi selvitys on sopimuksen liitteenä olevassa hyväksytyssä tutkimus-/projektisuunnitelmassa.		
<p>Vakuutukset. Jos opinnäytetyö tehdään kokonaan tai osittain työsuhteessa palkkaa vastaan, niin toimeksiantajan on laadittava asianmukainen kirjallinen työsuhtesopimus. Työnantaja huolehtii lainmukaisista vakuutuksista, sillä ammattikorkeakoulun vakuutukset eivät kata työsuhteessa tehtävän opinnäytetyön tekijää.</p> <p>Opinnäytetyön kustannukset ja niiden korvaaminen. Opinnäytetyöstä mahdollisesti aiheutuvien kustannusten (ml. Aineiston hankinta, raaka-aineet, matkat, työkorvaus jne.) korvaamisesta sopivat toimeksiantaja ja opiskelija keskenään. Pääsääntöisesti Satakunnan ammattikorkeakoulu ei vastaa yksittäisen opinnäytetyön kustannusten korvaamisesta.</p> <p>Oikeudet opinnäytetyön tuloksiin. Toimeksiantaja saa käyttöoikeuden opinnäytetyön tuloksiin ja niiden kaupalliseen hyödyntämiseen. Opinnäytetyön tekijä on velvollinen raportoimaan opinnäytetyön tulokset toimeksiantajalle.</p> <p>Immateriaalioikeudet. Tekijänoikeus ja muut immateriaalioikeudet opinnäytetyöhön kuuluvat opinnäytetyön tekijälle. Opinnäytetyön tekijä ja toimeksiantaja sopivat erikseen, missä laajuudessa tekijänoikeus tai muut immateriaalioikeudet siirtyvät toimeksiantajalle.</p> <p>Opinnäytetyön ohjaus ja vastuu. Vastuu opinnäytetyön tekemisestä ja tuloksista on opiskelijalla. Ammattikorkeakoulu vastaa työn ohjauksesta, seurannasta ja työn riittävästä laadustasosta. Ammattikorkeakoulu ei ole taloudellisesti vastuussa työn tuloksista tai aikataulusta. Opinnäytetyön tekijä ei vastaa toimeksiantajalle vahingosta, joka toimeksiantajalle syntyy opinnäytetyön viivästymisestä, ellei erikseen toisin sovita. Toimeksiantaja sitoutuu antamaan opiskelijan käyttöön kaikki opinnäytetyön tekemisessä tarvittavat tiedot ja aineistot sekä ohjaamaan opinnäytetyötä toimeksiantajaorganisaation näkökulmasta. Opiskelija sitoutuu palauttamaan toimeksiantajalle työn aikana saamansa luottamuksellisen aineiston, kun opinnäytetyö on valmistunut, tai kun osapuolet yhdessä toteavat, että yhteistyöedellytyksiä opinnäytetyön loppuun saattamiseksi ei ole.</p> <p>Tulosten julkistaminen ja luottamuksellisuus. Opinnäytetyö on kokonaisuudessaan julkinen. Mikäli opinnäytetyö sisältää liikesalaisuuksia tai muuta julkisuuslaissa salassa pidettäväksi määrättyjä tietoja, on opinnäytetyön raportti laadittava niin, että tietojen luottamuksellisuus säilyy. Tarvittaessa salassa pidettävät tiedot on jätettävä työn tausta-aineistoon. Opinnäytetyö tai sen osia voidaan julkaista myös internetissä sopimalla niistä erikseen. Opinnäytetyön osapuolet (opiskelija, toimeksiantaja ja opettaja) sitoutuvat pitämään salassa kaikki opinnäytetyön tekemisessä ja sitä edeltävissä tai sen jälkeisissä neuvotteluissa esiin tulevat luottamukselliset tiedot ja asiakirjat sekä pidättäytymään käyttämästä hyväkseen toisen osapuolen ilmaisemia luottamuksellisia tietoja ilman erillistä lupaa.</p> <p>Tätä sopimusta koskevat erimielisyydet pyritään ratkaisemaan ensisijaisesti neuvottelemalla osapuolten kesken. Mikäli asiasta ei päästä sopimukseen, erimielisyydet ratkaistaan Satakunnan käräjäoikeudessa.</p> <p>Tätä sopimusta on laadittu 3 kappaletta, yksi kullekin osapuolelle.</p> <p>Satakunnan ammattikorkeakoululla on oikeus käyttää yhteistyöhanketta referenssinä ammattikorkeakoulun työelämäyhteyksistä, mukaan lukien SAMKin yhteistyötietokanta, johon voi tehdä hakuja internetissä. Opinnäytetyöstä näkyvät otsikko, organisaatio ja organisaation yhteyshenkilö. Hanketta voidaan lisäksi hyödyntää ammatillisen korkeakoulutuksen tavoitteita edistävästi esim. opetusmateriaalina tai -metodina edellyttäen, ettei hankkeeseen sisällyneiden tietojen luottamuksellisuutta vaaranneta.</p>		
Päiväys: 29.02.2012		
Toimeksiantajan edustajan allekirjoitus, nimike ja nimen selvitys: Timo Saarikoski, valmennuspäällikkö	Koulutusjohtajan/Toimialajohtajan allekirjoitus ja nimen selvitys: Anneli Sankari	
Opinnäytetyön tekijän allekirjoitus: Jonna Saarinen		

Sisältövastaava: Anne Sankari - Tarkistettu viimeksi: 22.11.2010